

LESSON SCHEDULE

2021/4～

Lesson Studio Lapis

		月		火		水		木		金		土		日	
		Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ	Aスタ	Cスタ
A	9:30～10:30 or 9:30～10:15											コラーゲン 流美身 (レベル3)	POP PILATES (レベル3) YUKA		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00～12:00 or 11:00～11:45	コラーゲン ピラティス (レベル3)	パレトン (レベル3) MARIKO	コラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK		コラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)	パレトン (レベル3) MARIKO	コラーゲン バランスボール ピラティス (レベル4)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)			やさしい ダヴィンチ (レベル3)	コラーゲン 流美身 (レベル3)	ステップ (レベル3) AYA		DA VINCI 50 (レベル4)			コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	4/10と4/24は この時間です		DA VINCI 40 (レベル3.5)
D	14:00～15:00 or 14:00～14:45	コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			DA VINCI 40 (レベル3.5)	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン 流美身 (レベル3)				コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)	UBAND (レベル4.5) YUKA	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30	コラーゲン 流美身 (レベル3)			骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	コラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)			やさしい ダヴィンチ (レベル3)			コラーゲン 初心者・シニア ピラティス (レベル1)	やさしい ダヴィンチ (レベル3) TOMOMI	マタニティ or プライベート	
F	17:30～18:30	幼児 リズムダンス SATOMI					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00～20:00	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		コラーゲン ピラティス (レベル3)		SATOMI	コラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKA	DA VINCI 40 (レベル3.5)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4)	DA VINCI 50 (レベル4) OKAPIE	コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	DA VINCI 60 (レベル5) YUKA	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)		4/3と4/17は この時間です		コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKA	DA VINCI 60 (レベル5)	コラーゲン エンジョイ エアロ (レベル3.5) KONOKA	

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、エンジョイエアロは45分となります。

※コラーゲンレッスンはコラーゲン料金が回数券とは別に必要となります。