

# LESSON SCHEDULE

2021/11～

## 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 ミニボード サーキット (レベル3.5)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15		やさしい ダヴィンチ (レベル3)		やさしい ダヴィンチ (レベル3)	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA	コラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO	シェイプアップ DA VINCI (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)			DA VINCI 40 (レベル3.5)
D	13:45～14:45 or 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 YOGANCE (レベル3) ERI		コラーゲン パレトン (レベル3) MARIKO	The Stretch (レベル2)			コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)	DA VINCI 40 (レベル3.5) YUKA	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30 or 15:30～16:15	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)		The Stretch (レベル2)		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	17:00～18:00 or 17:30～18:30 or 18:15～19:15	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)	KIDZ DANCE SATOMI	コラーゲン ピラティス (レベル3)	FIGHTING DVBB (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン 美腸ヨガ (レベル3) ERI	BOXERCISE (レベル3.5) YUKARI	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	20:00～21:30 or 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) OKAPIEE	コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	アシュタンガ ヨガ (レベル5) YUKA	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)		コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKA	DA VINCI 40 (レベル3.5) TOMOMI		DA VINCI 60 (レベル5)		The Stretch (レベル2)

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、BOXERCISE、は45分、UBOUNDは30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。

※アシュタンガヨガは90分です。