

LESSON SCHEDULE

2023/2～

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)			骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00～12:00	コラーゲン ピラティス (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA		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 バレトン (レベル3) MARIKO	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	BODY BALANCE (レベル3.5) ERI
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	コラーゲン バレトン (レベル3) MARIKO	トリガーポイント ストレッチ (レベル2)		やさしい ダウインチ (レベル3)	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)		コラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3)				コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	やさしい ダウインチ (レベル3) YUKARI		DVBB 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)			UNG JUMP (レベル3)	コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI	Board30 Pilates (レベル3)		The Stretch (レベル2)			UNIVERSAL YOGA EARTH (レベル2)		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				骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)				やさしい ダウインチ (レベル3)			コラーゲン 初心者・シニア ピラティス (レベル1)			
F	17:00～18:00 or 17:30～18:30 or 18:15～19:15	リズムダンス SATOMI					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00～20:00 or 19:00～19:45 or 19:30～20:00	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 やさしい バランスボール (レベル3)	UNG JUMP (レベル3) YUKARI	コラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	BODY COMBAT (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	20:30～21:30 or 20:30～21:15 or 20:30～21:00		DVBB 40 (レベル3.5)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4) HIROE	トリガーポイント ストレッチ (レベル2)	コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)		コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DVBB 40 (レベル3.5) OKAPIEE		DVBB 60 (レベル5)		The Stretch (レベル2)

※ DVBB系及びPOP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは4 5分、UBOUNDは3 0分です。

※コラーゲンレッスンは回数券とは別にコラーゲン料金が必要となります。