

LESSON SCHEDULE

2023/3～

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											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	①11:00～12:00 or ②11:00～11:45	コラーゲン ピラティス (レベル3)				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 パレトン (レベル3) MARIKO	②BODYJAM (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)	②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI
C	①12:30～13:30 or ②12:30～13:15	コラーゲン パレトン (レベル3) MARIKO	トリガーポイント ストレッチ (レベル2)		②Board30 Beginner (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) MARIKO				コラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	②Board30 Beginner (レベル3) YUKARI		②Board30 SOFT (レベル3.5)
D	①14:00～15:00 or ②14:00～14:45 or ③13:45～14:15	コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			③UNG JUMP (レベル3)	コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI	②Board30 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	①15:30～16:30 or ②15:30～16:15 or ③15:00～16:00				③骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)				②Board30 Beginner (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	①17:00～18:00 or ②17:30～18:30 or ③18:15～19:15	②リズムダンス SATOMI						①キッズダンス JUNIOR SATOMI							
G	①19:00～20:00 or ②19:00～19:45 or ③19:30～20:00	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)	③ KIDZ DANCE SATOMI	コラーゲン やさしい バランスボール (レベル3)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	コラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	②BODY 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	①20:30～21:30 or ②20:30～21:15 or ③20:30～21:00		②Board30 SOFT (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 ピラティス 上級 (レベル5)	②BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	③コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	②Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE		②Board30 Total (レベル5)	The Stretch (レベル2)	

※ DVBB系、Board30、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBOUND、UNG JUMPは30分です。タイムスケジュールの記入無しは①が適用です。

※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。