

LESSON SCHEDULE

2023/5~

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 or ③11:30~12:15	① コラーゲン ピラティス (レベル3)			③ Board30 Beginner (レベル3)	コラーゲン ①上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)					コラーゲン ①パレトン (レベル3) MARIKO	②Board30 Beginner (レベル3)	コラーゲン ①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 or ③12:30~13:00	コラーゲン ①パレトン (レベル3) MARIKO	① トリガーポイント ストレッチ (レベル2)		③ UNG JUMP (レベル3)	コラーゲン ①ミニボード サーキット (レベル3.5)		①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO				コラーゲン ①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)			②Board30 SOFT (レベル3.5)	
D	①14:00~15:00 or ③13:30~14:15	コラーゲン ①下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			②Board30 SOFT (レベル3.5)	コラーゲン ① BASIC YOGA (レベル3) ERI			① The Stretch (レベル2)			① UNIVERSAL YOGA EARTH (レベル2)		① 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 ①初心者・シニア ピラティス (レベル1)				
F	①17:00~18:00 or ②18:15~19:15						①キッズダンス JUNIOR YUKARI									
G	①19:00~20:00 or ③19:30~20:00	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン ①バランスディス ピラティス (レベル3.5)		① コラーゲン ピラティス (レベル3)	② KIDZ DANCE YUKARI	コラーゲン ①やさしい バランスボール (レベル3)	③ UNG JUMP YUKARI (レベル3)	コラーゲン ① Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	③ UNG JUMP (レベル3)	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		① コラーゲン ピラティス (レベル3)		
H	①20:30~21:30 or ②20:30~21:15		②Board30 SOFT (レベル3.5)	コラーゲン ①アクティブヨガ (レベル4) HIROMI	① トリガーポイント ストレッチ (レベル2)	コラーゲン ①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)		コラーゲン ①クラシカル ピラティス 上級 (レベル5)	②BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン ①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	②Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE		②Board30 Total (レベル5)		① The Stretch (レベル2)	

UNG JUMP、シェイプ
アップピラティスは
5/5、5/19の隔週実

※ 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。5月11日、25日はスケジュール通り実施。5月4日、18日は19:00よりBoard30Beginner(CHIE)となり、UNG JUMP、BODY COMBATはお休みです。