LESSON SCHEDULE

2023/7～

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	①9:30～10:30 or ②10:30～11:30						②ベビーダンス （レベル１） SATOMI	7/5,7/19の隔週実施				① コラーゲン 流美身 （レベル３）			② 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バレトン （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バレトン （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）		コラーゲン 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 ②13:30～14:15	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		②Board30 Beginner （レベル３）	UNG JUMP 、シェイプアップピラティスは7/7、7/21の隔週実					
G	①19:00～20:00 or ②19:00～19:45 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	③ STEP （レベル3.5）	③ UNG JUMP （レベル３） YUKARI	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）

※ 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。

7/13、7/27はスケジュール通り実施。 7/6、7/20は19:00よりBoard30Beginner（CHIE）となり、UNG JUMP 、BODY COMBATはお休みです。