

LESSON SCHEDULE

2024/7~

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 ③10:00~10:30											① コラーゲン ビューティー ヨガ&ピラティス (レベル3)	①骨盤 エアリアルヨガ (レベル3) MIZUKI		① 骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	
	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)	① 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)					① コラーゲン ①パレト (レベル3) MARIKO	②Board30 Beginner (レベル3)	① ミニボード サーキット (レベル3.5)	② BODY BALANCE (レベル3.5) ERI
C	①12:30~13:30 ②12:30~13:15 ③12:30~13:00 ④12:15~13:15 ⑤13:30~14:15	① コラーゲン ①パレト (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)	① コラーゲン ①スパインコレクター ピラティス (レベル3)		① Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO					④ コラーゲン ④シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	⑤ BODYATTAC (レベル4) NARUMI	7/13実	② Board30 SOFT (レベル3.5)
	①14:00~15:00 or ②14:00~14:45	① コラーゲン ①下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)				① コラーゲン ①BASIC YOGA (レベル3) ERI	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)		① スパインコレクター ストレッチ (レベル2)				① コラーゲン ①スパインコレクター ピラティス (レベル3)	⑤ UNG JUMP (レベル3) MIZUKI	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)	7/3、7/31の実施です			② Board30 Beginner (レベル3) SATOMI			① コラーゲン ①初心者・シニ ピラティス (レベル1)	① ベリーダンス (レベル3) AYA	7/27実		
	①17:00~18:00 or ②18:15~19:15			7/2、7/23、7/30の実		① キッズダンス JUNIOR YUKARI			① YOGABOU YOGA (レベル3)		7/12、7/26の実施です			7/13、7/27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)		① 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 ①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	① コラーゲン ①Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	① YOGABOU YOGA (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)		
	①20:30~21:30 or ②20:30~21:15		② Board30 SOFT (レベル3.5)	① トリガーポイント ストレッチ (レベル2)	② BODYATTAC (レベル4) NARUMI	① コラーゲン ①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	② BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	① コラーゲン ①クラシカルピラティス (レベル5) ①スパインコレクター ピラティス(レベル3)	② BODY COMBAT YUKARI MAIKA (レベル3.5)	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)	② Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE		② Board30 Total (レベル5)		① スパインコレクター ストレッチ (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。7/11、7/25はSTEP、UNG JUMP、スパインコレクターピラティス、7/4、7/18はYOGABOU YOGA、クラシカルピラティスです