

# LESSON SCHEDULE

2023/4～

## 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 ③11:30～12:00	コラーゲン ピラティス (レベル3)			③UNG JUMP (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	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)	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 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)			②Board30 SOFT (レベル3.5)	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 ②18:15～19:15							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)	② 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	③ UNG JUMP (レベル3)	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	コラーゲン 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)		The Stretch (レベル2)	

UNG JUMP、シェイプ  
アップピラティスは  
4/7、4/21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。4月13日、27日はスケジュール通り実施。4月6日、4月20日は19:00よりBoard30Beginner (CHIE)となり、UNG JUMP、BODY COMBATはお休みで