

LESSON SCHEDULE

2022/5～

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 or 9:30～10:15											カラーゲン 流美身 (レベル3)	POP PILATES (レベル3) KARIN		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00～12:00	カラーゲン ピラティス (レベル3)		カラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA		カラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				カラーゲン パレト (レベル3) MARIKO		カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	カラーゲン パレト (レベル3) MARIKO	やさしい ダヴィンチ (レベル3)	カラーゲン チャクラヨガ (レベル3) ジャナン	やさしい ダヴィンチ (レベル3)	カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA	カラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO	DVBB 40 ウエスト (レベル4)			カラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	DA VINCI 40 (レベル3.5) YUKARI		DA VINCI 40 (レベル3.5)
D	14:00～15:00 or 14:00～14:45	カラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			DA VINCI 40 (レベル3.5)	カラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI			The Stretch (レベル2)			カラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30 or 15:30～16:15	カラーゲン 流美身 (レベル3)			骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)		The Stretch (レベル2)		やさしい ダヴィンチ (レベル3)			カラーゲン 初心者・シニア ピラティス (レベル1)	やさしい ダヴィンチ (レベル3) TOMOMI	マタニティ or プライベート	
F	17:00～18:00 or 17:30～18:30 or 18:15～19:15	幼児 リズムダンス SATOMI					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00～20:00 or 19:00～19:45	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン ピラティス (レベル3)	SATOMI	カラーゲン やさしい バランスボール (レベル3)	HIT トレーニング (レベル4) YUKARI	カラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:00～21:30 or 20:30～21:30 or 20:30～21:15	カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DA VINCI 40 (レベル3.5)	カラーゲン アクティブヨガ (レベル4) HIROE	DA VINCI 50 (レベル4) OKAPIEE	カラーゲン シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	アシュタンガ ヨガ (レベル5) HIROE	カラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DA VINCI 40 (レベル3.5) TOMOMI		DA VINCI 60 (レベル5)	カラーゲン BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	The Stretch (レベル2)

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBOUND、HITトレーニングは30分、アシュタンガヨガは90分です。

※カラーゲンレッスンはカラーゲン料金が回数券とは別に必要となります。