

LESSON SCHEDULE

2020/03～

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	ルーシーダットン (レベル2)		ピラティス (レベル3)		上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		骨盤調整ヨガ (レベル3)			エアリアルヨガ (レベル3) YUKA	ピラティス (レベル3)			リラックス エアリアルヨガ (レベル2)
B	11:00～12:00 or 11:00～11:45	ピラティス (レベル3)		子連れ ピラティス (レベル3)		ピラティス (レベル3)			アクティブ エアリアルヨガ (レベル3.5)	ピラティス (レベル3) CHIKA		下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)	エアリアルヨガ (レベル3) YUKA	バランスボール ピラティス (レベル4)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	クラシカル中級 (レベル4)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA	DA VINCI ヒップアップ (レベル4) YUKA	POP PILATES (レベル4) YUKA			SOFT DA VINCI (レベル3.5) CHIKA	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)
D	14:00～15:00 or 14:00～14:45	下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		クラシカル 上級 (レベル5) CHIKA		骨盤調整ヨガ (レベル3)			SOFT DA VINCI (レベル3.5) CHIKA			クラシカル中級 (レベル4)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) CHIKA	リラックスヨガ (レベル1)	
E	15:30～16:30		リラックス エアリアルヨガ (レベル2)		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		ピラティス (レベル3) CHIKA				初心者・シニア ピラティス (レベル1)		マタニティ or プライベート	
F	17:30～18:30			幼児 リズムダンス SATOMI		キッズ JAZZ HIPHOP SATOMI									
G	19:00～20:00	骨盤調整ヨガ (レベル3)		バランスディスク ピラティス (レベル3.5)	アフリカン エクササイズ (レベル3.5) MI	ピラティス (レベル3)	エアリアルヨガ (レベル3) YUKA	上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		アクティブヨガ (レベル4) HIROE	バレトン (レベル3) MARIKO	骨盤調整ヨガ (レベル3)		ピラティス (レベル3)	
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15	ZUMBA® (レベル4.5) YUKO	SOFT DA VINCI (レベル3.5)	アクティブヨガ (レベル4)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) OKAPIEE	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	DA VINCI ウエストシェイプ (レベル4) YUKA	クラシカル 上級 (レベル5)	DA VINCI ヒップアップ (レベル4) CHIKA	バランスボール ピラティス (レベル4)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) YUKA	STRONG by ZUMBA® (レベル5.5) YUKA	TOTAL DA VINCI (レベル5)	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	

※ DA VINCI BODYBOARD系およびステップは45分となります