

LESSON SCHEDULE

2019/9~

Lesson Studio Lapis

		月		火		水		木		金		土		日 (最終週休み)	
		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	リラックスヨガ (レベル1)		ピラティス (レベル3)		肩こり 腰痛解消 ピラティス (レベル2)		骨盤調整ヨガ (レベル3)		ピラティス (レベル3) (MOMI)		ピラティス (レベル3)		クラシカル上級 (レベル5)	
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)		POP PILATES (レベル4) (YUKA)	DA VINCI ピラティス (レベル3)	ZUMBA® (レベル4.5) (MOMI)		肩こり 腰痛解消 ピラティス (レベル2)		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	シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)		バランスボール ピラティス (レベル4)			DA VINCI ヒップアップ (レベル4) (MOMI)	ピラティス (レベル3) (CHIKA)	SOFT DA VINCI (レベル3.5)		DA VINCI ウエストシェイプ (レベル4) (MOMI)	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	クラシカル初級 & オイル (レベル3)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) (CHIKA)	クラシカル上級 (レベル5)		骨盤調整ヨガ (レベル3)			TOTAL DA VINCI (レベル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 16:00~17:00	初心者・シニア ピラティス (レベル1)		リラックスヨガ (レベル1)		幼児 リズムダンス (MOMI)	バランスディスク ピラティス (レベル3.5)	マタニティ or プライベート				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					キッズ JAZZ HIPHOP (MOMI)									
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)		リラックスヨガ (レベル1)		肩こり 腰痛解消 ピラティス (レベル2)		初心者・シニア ピラティス (レベル1) (MIZUE)	アクティブヨガ (レベル4) (HIROE)	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		SOFT DA VINCI (レベル3.5)	アクティブヨガ (レベル4)	SOFT DA VINCI (OKAPIEE) (レベル3.5)	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) (MIZUE)	SOFT DA VINCI (レベル3.5)	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)	TOTAL DA VINCI (レベル5) (OKAPIEE)

※ DA VINCI BODYBOARD系は45分となります

※ 水曜日 リズムダンスは16:00~17:00