

LESSON SCHEDULE

2019/11~

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)		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 (YUKA)	ピラティス (レベル3)			エアリアルヨガ
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)		ピラティス (レベル3)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) (CHIKA)	ピラティス (レベル3) (CHIKA)		肩こり 腰痛解消 ピラティス (レベル2)	エアリアルヨガ (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	クラシカル初級 & オイル (レベル3)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)	ステップ (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)	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)			エアリアルヨガ			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	enjoyエアロ (レベル3) (AYA)	DA VINCI ピラティス (レベル3)		エアリアルヨガ	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)		ピラティス (レベル3)	エアリアルヨガ (YUKA)	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)	POP PILATES (レベル4) (YUKA)
H	20:30~21:30 20:30~21:15 20:45~21:30		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) (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)	TOTAL DA VINCI (レベル5) (OKAPIEE)

※ DA VINCI BODYBOARD系およびエアロビ、ステップは45分となります

※ 水曜日 リズムダンスは16:00~17:00
 ※ 水曜日 DA VINCI ウエストシェイプは20:45~21:30