

LESSON SCHEDULE

2020/01~

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	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 (YUKA) (レベル2)	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 (YUKA) (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	クラシカル中級 (レベル4)			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)		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 or 16:00~17:00		DA VINCI ピラティス (レベル3)		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2)	上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		バレトン (HONSHO)	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 20:30~21:15 20:45~21:30	ZUMBA® (レベル4.5) (MACHIKO)	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

※ 水曜日 DA VINCI ウエストシェイプは20:45~21:30