

LESSON SCHEDULE

2021/2～

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											コラーゲン ピラティス (レベル3)	POP PILATES (レベル3) YUKA		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00～12:00 or 11:00～11:45	ピラティス (レベル3)	バレトン (レベル3) MARIKO	ピラティス (レベル3) お子様連れOK		コラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)	バレトン (レベル3) MARIKO	コラーゲン 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	コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)			やさしい ダヴィンチ (レベル3)	コラーゲン ピラティス (レベル3)	ステップ (レベル3) AYA		DA VINCI ウエストシェイプ 40 (レベル4)			コラーゲン 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	コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			SOFT DA VINCI (レベル3.5)	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3)				コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)	SOFT DA VINCI (レベル3.5) YUKA	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30	コラーゲン ルーシーダットン (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)			やさしい ダヴィンチ (レベル3)			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	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン 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)		上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)				コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン 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)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4)	DA VINCI ヒップアップ 50 (レベル4) OKAPIEE	コラーゲン 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 50 (レベル4) YUKA	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)					TOTAL DA VINCI (レベル5)	コラーゲン エンジョイ エアロ (レベル3.5) KONOKA	

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、エンジョイエアロは45分となります。

※コラーゲンレッスンはコラーゲン料金が回数券とは別に必要となります。