

LESSON SCHEDULE

2021/3～

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	コラーゲン ピラティス (レベル3)	パレトン (レベル3) MARIKO	コラーゲン 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)				コラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)	パレトン (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 流美身 (レベル3)	ステップ (レベル3) AYA		DA VINCI 50 (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)				DA VINCI 40 (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)			DA VINCI 40 (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 流美身 (レベル3)				コラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)	DA VINCI 40 (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 流美身 (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)			やさしい ダヴィンチ (レベル3)			コラーゲン 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)		コラーゲン ピラティス (レベル3)		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)		コラーゲン ピラティス (レベル3)		
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15		DA VINCI 40 (レベル3.5)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4)	DA VINCI 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 60 (レベル5) YUKA	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)					DA VINCI 60 (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。