

LESSON SCHEDULE

2021/8～

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											カラーゲン 流美身 (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	カラーゲン ピラティス (レベル3)	パレトン (レベル3) MARIKO	カラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK		カラーゲン 上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)		カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)				カラーゲン 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	カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	
C	12:30～13:30 or 12:30～13:15	カラーゲン 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)	カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA		DA VINCI 50 (レベル4)			カラーゲン 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 14:00～14:30 or 14:00～14:45	カラーゲン 下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			DA VINCI 40 (レベル3.5)	カラーゲン 美腸ヨガ (レベル3) ERI		カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5) YUKARI				カラーゲン クラシカル中級 プラス (レベル4)		カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	15:30～16:30	カラーゲン 流美身 (レベル3)			骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	カラーゲン 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)			カラーゲン 初心者・シニア ピラティス (レベル1)	やさしい ダヴィンチ (レベル3) TOMOMI	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					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00～20:00	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		カラーゲン ピラティス (レベル3)	SATOMI	カラーゲン ピラティス (レベル3)	FIGHTING DVBB (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン 美腸ヨガ (レベル3) ERI	BOXERCISE (レベル3.5) YUKARI	カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		カラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:30～21:30 or 20:30～21:15	カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKA	DA VINCI 40 (レベル3.5)	カラーゲン アクティブヨガ (レベル4)	DA VINCI 50 (レベル4) OKAPIEE	カラーゲン 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	カラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)		カラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKA	DA VINCI 40 (レベル3.5) TOMOMI		DA VINCI 60 (レベル5)	カラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、BOXERCISE、は45分、UBOUNDは30分となります。

※カラーゲンレッスンはカラーゲン料金が回数券とは別に必要となります。