

# LESSON SCHEDULE

2022/4～

## 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 流美身 (レベル3)	POP PILATES (レベル3) KARIN		骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
B	11:00～12:00	コラーゲン ピラティス (レベル3)		コラーゲン ピラティス (レベル3) お子様連れOK HARUNA		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 パレト (レベル3) MARIKO		コラーゲン 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	コラーゲン パレト (レベル3) MARIKO	やさしい ダヴィンチ (レベル3)	コラーゲン チャクラヨガ (レベル3) ジャナン	やさしい ダヴィンチ (レベル3)	コラーゲン ミニボード サーキット (レベル3.5)	ステップ (レベル3) AYA	コラーゲン Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO	DVBB 40 ウエスト (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) YUKARI		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 BASIC YOGA (レベル3) ERI			The Stretch (レベル2)			コラーゲン 下半身 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)	
E	15:30～16:30 or 15:30～16:15	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)		The Stretch (レベル2)		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)	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	17:00～18:00 or 17:30～18:30 or 18:15～19:15	幼児 リズムダンス SATOMI					キッズダンス JUNIOR SATOMI								
G	19:00～20:00 or 19:00～19:45	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)	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン ピラティス (レベル3)	SATOMI	コラーゲン ピラティス (レベル3)	FIGHTING DVBB (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン BarreWRX (レベル3.5) MARIKO	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	BODYJAM (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	20:00～21:30 or 20:30～21:30 or 20:30～21:15	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DA VINCI 40 (レベル3.5)	コラーゲン アクティブヨガ (レベル4) HIROE	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)	アシュタンガ ヨガ (レベル5) HIROE	コラーゲン クラシカル 上級 (レベル5)	BODY COMBAT (レベル3.5) YUKARI	コラーゲン UBAND (レベル4.5) YUKARI	DA VINCI 40 (レベル3.5) TOMOMI		DA VINCI 60 (レベル5)	コラーゲン BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	The Stretch (レベル2)

※ DA VINCI系及びステップ、POP PILATES、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBOUNDは30分、アシュタンガヨガは90分です。

※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。