

LESSON SCHEDULE

2023/11~

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	①9:30~10:30 or ③10:00~10:30											①コラーゲン 流美身 (レベル3)	③UNG JUMP (レベル3) ①エアリアルヨガ (レベル3) MIZUKI		①骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)
									11/4、11/18はエアリアルヨガ 11/25はUNG JUMP						
B	①11:00~12:00 or ②11:00~11:45 or ③11:30~12:15	①コラーゲン ピラティス (レベル3)			③Board30 Beginner (レベル3)	コラーゲン ①上半身 機能向上 ピラティス (レベル2)			①コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)			コラーゲン ①パレトン (レベル3) MARIKO	②Board30 Beginner (レベル3)	①ミニボード サーキット (レベル3.5)	②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI
C	①12:30~13:30 ②12:30~13:15 ③12:30~13:00 ④12:15~13:15 ⑤13:30~14:15	コラーゲン ①パレトン (レベル3) MARIKO	① トリガーポイント ストレッチ (レベル2)		③ UNG JUMP (レベル3)	コラーゲン ①ミニボード サーキット (レベル3.5)		①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO				コラーゲン ④シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	⑤ BODYATTACH (レベル4)		②Board30 SOFT (レベル3.5)
D	①14:00~15:00 or ②14:00~14:45	コラーゲン ①下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)				コラーゲン ① BASIC YOGA (レベル3) ERI	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)		① The Stretch (レベル2)			① UNIVERSAL YOGA EARTH (レベル2)	① NARUMI (レベル4)	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)	
E	①15:30~16:30 or ②15:30~16:15 or ③15:00~16:00				③骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)		11/8、11/22の実施で		②Board30 Beginner (レベル3) SATOMI			コラーゲン ①初心者・シニア ピラティス (レベル1)			
F	①17:00~18:00 or ②18:15~19:15						①キッズダンス JUNIOR YUKARI			②Board30 Beginner (レベル3)					
											11/3、11/17の実施です				
G	①19:00~20:00 or ②19:00~19:45 or ③19:30~20:00	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		コラーゲン ①バランスディス ピラティス (レベル3.5)		① コラーゲン ピラティス (レベル3)	② KIDZ DANCE YUKARI	③ STEP (レベル3.5)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	③ UNG JUMP (レベル3)	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		① コラーゲン ピラティス (レベル3)	
H	①20:30~21:30 or ②20:30~21:15		②Board30 SOFT (レベル3.5)		① トリガーポイント ストレッチ (レベル2)	①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	①クラシカル ピラティス 上級 (レベル5)	②BODYCOMBA YUKARI ②KIMAX MAIKA (レベル3.5)	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)	②Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE		②Board30 Total (レベル5)		① The Stretch (レベル2)

※ DVBB系、Board30、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBOUND、UNG JUMPは30分です。タイムスケジュールの記入無しは①が適用です。

※コラーゲンレッスンは回数券とは別にコラーゲン料金が必要となります。11/9、11/23はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBATを実施、11/16、11/30はBoard30Beginner、KIMAXを実施、クラシカルピラティス上級は毎週