

# LESSON SCHEDULE

2023/12~

## 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)	
	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)	①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)					①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	①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)		③UNG JUMP (レベル3)	①コラーゲン ①スパインコレクター ピラティス (レベル3)		①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO					①コラーゲン ④シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)	⑤BODYATTAC (レベル4)		②Board30 SOFT (レベル3.5)
	①14:00~15:00 or ②14:00~14:45	①コラーゲン ①下半身 機能向上 ピラティス (レベル2)				①コラーゲン ①BASIC YOGA (レベル3) ERI	②KIMAX MAIKA (レベル3.5)		①The Stretch (レベル2)				①コラーゲン ①スパインコレクター ピラティス (レベル3)	①NARUMI (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)		12/13、12/20の実施で		②Board30 Beginner (レベル3) SATOMI			①コラーゲン ①初心者・シニア ピラティス (レベル1)		12/16、12/23の実施で		
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)		12/1、12/15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)		①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 ①ピラティス (レベル3)	②KIDZ DANCE YUKARI	③STEP (レベル3.5)	③UNG JUMP (レベル3) YUKARI	①コラーゲン ①Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	③UNG 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)	②BODYATTAC (レベル4) NARUMI	①コラーゲン 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コラーゲン ①クラシカルピラティ (レベル5) ②KIMAX MAIKA ②スパインコレクター ピラティス(レベル3) (レベル3.5)	②BODYCOMBA YUKARI ②KIMAX MAIKA (レベル3.5)	②KIMAX MAIKA (レベル3.5)	②Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE		②Board30 Total (レベル5)		①The 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。12/7、12/21はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、12/14、12/28はBoard30Beginner、KIMAX、クラシカルピラ