

LESSON SCHEDULE

2024/2～

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 ビューティー ヨガ&ピラティス (レベル3)	①骨盤 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)			③ Board30 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バレトン (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バレトン (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)	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)	⑤ BODYATTACK (レベル4) NARUMI		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	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)		① スパインコレクター ストレッチ (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)	⑤ UNG JUMP (レベル3) MIZUKI	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)	2/7、2/21の実施です			②Board30 Beginner (レベル3) SATOMI			① コラーゲン ①初心者・シニ ピラティス (レベル1)	①ベリードンス (レベル3) AYA	2/17、2/24の実施です	
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)				
							②								
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)	② KIDZ DANCE YUKARI	③ STEP (レベル3.5)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① コラーゲン ①Barre 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)	② BODYATTACK (レベル4) NARUMI	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ス (レベル5) ②スパインコレクター ピラティス(レベル3)	②BODYCOMBAT 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 スパインコレクター ストレッチ (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。2/8、2/22はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、2/15、2/29はBoard30Beginner、KIMAX、クラシカルピラティス