

# 2026年4月 コラーゲンスタジオ“サプル”レッスンスケジュール

※月曜日は定休日です  
 ※下記レッスンは変更になる場合がございます。  
 代行情報をご覧ください。

火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5
	12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 19:50~20:50 ホットヨガ	9:50~10:40 美彩心 12:55~13:45 美彩心 17:40~18:30 美彩心	12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心	9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	11:30~12:30 ホットヨガ 16:25~17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
	7 13:25~14:15 美彩心 19:55~20:45 美彩心	8 12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 19:50~20:50 ホットヨガ	9 9:50~10:40 美彩心 12:55~13:45 美彩心 17:40~18:30 美彩心	10 12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心	11 9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心
14 13:25~14:15 美彩心 19:55~20:45 美彩心	15 12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 19:50~20:50 ホットヨガ	16 9:50~10:40 美彩心 12:55~13:45 美彩心 17:40~18:30 美彩心	17 12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心	18 9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	19 11:30~12:30 ホットヨガ 16:25~17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
21 13:25~14:15 美彩心 19:55~20:45 美彩心	22 12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 19:50~20:50 ホットヨガ	23 9:50~10:40 美彩心 12:55~13:45 美彩心 17:40~18:30 美彩心	24 12:30~13:20 美彩心 18:35~19:25 美彩心	25 9:40~10:30 美彩心 16:10~17:00 美彩心	26 11:30~12:30 ホットヨガ 16:25~17:15 美彩心またはサプルヨガ 代行ボードご確認ください。
28 13:25~14:15 美彩心 19:55~20:45 美彩心	29 12:40~13:30 美彩心 15:05~15:55 美彩心 19:50~20:50 ホットヨガ	30 9:50~10:40 美彩心 12:55~13:45 美彩心 17:40~18:30 美彩心	<div style="background-color: #3498db; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;">                         裏面は・・・リフレッシュにも関係する！  <b>胸式呼吸の解説です。</b> </div>		