

# LESSON SCHEDULE

2025/8～

スタジオラピス宇都宮

|   |                                                          | 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<br>or<br>③10:00～10:30                        |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         | ①<br>コラーゲン<br>ビューティー<br>ヨガ&ピラティス<br>(レベル3)  | ①<br>アクティブヨガ<br>(レベル3.5)<br>ERI       |                               | ①<br>骨盤<br>エアリアルヨガ<br>(レベル3)          |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| B | ①11:00～12:00<br>or<br>②11:00～11:45<br>or<br>③11:30～12:15 | ①<br>コラーゲン<br>ピラティス<br>(レベル3)                   | ①<br>パワーヨガ<br>(レベル3)<br>ERI       |                                                  | ③<br>Board30<br>Beginner<br>(レベル3)               | ①<br>コラーゲン<br>①上半身<br>機能向上<br>ピラティス<br>(レベル2)  |                                     | ①<br>コラーゲン<br>骨盤調整ヨガ<br>(レベル3)                                 |                                                                |                                                       |                                         | ①<br>コラーゲン<br>①バレトン<br>(レベル3)<br>MARIKO     | ②Board30<br>Beginner<br>(レベル3)<br>ERI | ①ミニボード<br>サーキット<br>(レベル3.5)   | ②BODY<br>BALANCE<br>(レベル3.5)<br>ERI   |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| C | ①12:30～13:30<br>or<br>②12:30～13:15<br>or<br>③12:30～13:00 |                                                 | ①<br>トリガーポイント<br>ストレッチ<br>(レベル2)  |                                                  | ③<br>UNG JUMP<br>(レベル3)<br>③STEP<br>(レベル3.5)     | ①<br>コラーゲン<br>①ミニボード<br>サーキット<br>(レベル3.5)      |                                     | ①<br>コラーゲン<br>①Ballet BODY<br>CONDITIONING<br>(レベル3)<br>MARIKO |                                                                |                                                       |                                         | ①<br>コラーゲン<br>①シェイプアップ<br>ピラティス<br>(レベル4.5) |                                       |                               | ②Board30<br>Beginner<br>(レベル3)<br>ERI |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| D | ①14:00～15:00<br>or<br>②14:00～14:45                       | ①<br>コラーゲン<br>①下半身<br>機能向上<br>ピラティス<br>(レベル2)   | STEP8/5、8/19<br>UNG8/12、8/26      |                                                  |                                                  | ①<br>コラーゲン<br>①<br>BASIC YOGA<br>(レベル3)<br>ERI | ②<br>KIMAX<br>MAIKA<br>(レベル3.5)     | ①<br>スパインコレクター<br>ストレッチ<br>(レベル2)                              |                                                                |                                                       |                                         | ①<br>コラーゲン<br>スパインコレクター<br>ピラティス<br>(レベル3)  | ①<br>コラーゲン<br>骨盤調整ヨガ<br>(レベル3)<br>ERI |                               |                                       |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| E | ①15:30～16:30<br>or<br>②15:30～16:15<br>or<br>③15:00～16:00 | ①<br>コラーゲン<br>①やさしい<br>バレトン<br>(レベル3)<br>MARIKO | YOGABOU8/5、8/19<br>エアリアル8/12、8/26 |                                                  | ③<br>骨盤<br>エアリアルヨガ<br>③YOGABOU<br>YOGA<br>(レベル3) |                                                | 8/6、8/20                            |                                                                |                                                                |                                                       |                                         | ①<br>コラーゲン<br>①初心者・シニア<br>ピラティス<br>(レベル1)   |                                       |                               |                                       |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| F | ①17:00～18:00<br>or<br>②17:30～18:30<br>or<br>③18:15～19:15 | 8/11                                            |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     | ①キッズダンス<br>JUNIOR<br>YUKARI                                    |                                                                |                                                       |                                         | ②<br>KIDZ DANCE<br>YUKARI                   |                                       |                               |                                       |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| G | ①19:00～20:00<br>or<br>②19:00～19:45<br>or<br>③19:30～20:00 | ①<br>コラーゲン<br>骨盤調整ヨガ<br>(レベル3)                  |                                   | ①<br>コラーゲン<br>①<br>バランスディスク<br>ピラティス<br>(レベル3.5) |                                                  | ①<br>コラーゲン<br>ピラティス<br>(レベル3)                  | ③<br>KIDZ DANCE<br>YUKARI           | ①<br>コラーゲン<br>①<br>YOGA<br>(レベル3)<br>③<br>STEP<br>(レベル3.5)     | ③<br>UNG JUMP<br>(レベル3)<br>YUKARI<br>②BODY<br>COMBAT<br>YUKARI | ①<br>コラーゲン<br>①<br>Barre Exerci<br>(レベル3.5)<br>MARIKO | ①<br>ピラティス<br>(レベル3)<br>MAIKA           | ①<br>コラーゲン<br>骨盤調整ヨガ<br>(レベル3)              |                                       | ①<br>コラーゲン<br>ピラティス<br>(レベル3) |                                       |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |
| H | ①20:30～21:30<br>or<br>②20:30～21:15                       |                                                 | ②Board30<br>SOFT<br>(レベル3.5)      | ①<br>トリガーポイント<br>ストレッチ<br>(レベル2)                 |                                                  | ①シェイプアップ<br>ピラティス<br>(レベル4.5)                  | ②BODY<br>BALANCE<br>(レベル3.5)<br>ERI | ①<br>コラーゲン<br>①<br>クラシカルピラティス<br>(レベル5)<br>②STEP+<br>(レベル4)    | ②<br>KIMAX<br>MAIKA<br>(レベル3.5)                                | ②<br>KIMAX<br>MAIKA<br>(レベル3.5)                       | ②Board30<br>SOFT<br>(レベル3.5)<br>OKAPIEE |                                             | ②Board30<br>Total<br>(レベル5)           |                               | ①<br>スパインコレクター<br>ストレッチ<br>(レベル2)     |
|   |                                                          |                                                 |                                   |                                                  |                                                  |                                                |                                     |                                                                |                                                                |                                                       |                                         |                                             |                                       |                               |                                       |

※ Board30、BODYCOMBAT、BODYBALANCEは、KIMAX、STEP+は4 5分、UNG JUMP、STEPは3 0分です。

※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。8/7、8/21はYOGABOUYOGA、UNG JUMP、BODYCOMBAT、STEP+、8/14、8/28はSTEP、クラシカル上級、KIMAXです