

LESSON SCHEDULE

2026/2～

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 or ③10:00～10:30											① コラーゲン ピューティー ^{ヨガ&ピラティス} (レベル3)	アクティブヨガ (レベル3.5) ERI		
	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)	① パワーヨガ (レベル3) ERI	③ Board30 Beginner (レベル3)	① コラーゲン 姿勢 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) ERI	① コラーゲン ①ミニボード サークット (レベル3.5)	②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	① 骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)			
C	①12:30～13:30 or ②12:30～13:15 or ③12:30～13:00	① コラーゲン ①やさしい パレトン (レベル3) MARIKO	2/23	③ UNG JUMP (レベル3) ③STEP (レベル3.5)	① コラーゲン ミニボード サークット (レベル3.5)	①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO		① コラーゲン ①シェイプアップ ピラティス (レベル4.5)				②Board30 Beginner (レベル3) ERI	②Board30 Beginner (レベル3) ERI		
D	①14:00～15:00 or ②14:00～14:45	① コラーゲン ① 足腰 ピラティス (レベル2)	STEP2/3、2/17 UNG2/10、2/24	③ UNG JUMP (レベル3) ① BASIC YOGA (レベル3) ERI	① 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 スパインコレクター ^{ピラティス} (レベル3)		① コラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3) ERI					
E	①15:30～16:30 or ②15:30～16:15 or ③15:00～16:00		YOGABOU2/3、2/17 エアリアル2/10、2/24	③ 骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)	2/4、2/18			① コラーゲン ① やさしい ピラティス (レベル1)							
F	①17:00～18:00 or ②17:30～18:30 or ③18:15～19:15			エアリアル2/4、2/18 STEP+2/11、2/25	①キッズダンス JUNIOR YUKARI			② KIDZ DANCE YUKARI							
G	①19:00～20:00 or ②19:00～19:45 骨盤調整ヨガ (レベル3) or ③19:30～20:00	① コラーゲン ① バランスディスク 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)	③ KIDZ DANCE YUKARI	③STEP (レベル3.5) ②STEP + (レベル4)	③UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① コラーゲン スパインコレクタ ^{ピラティス} (レベル3)	② BODY COMBAT YUKARI	① Barre Exercis (レベル3.5) MARIKO	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 BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	② STEP + (レベル4)	① 骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	② KIMAX MAIKA (レベル3.5) OKAPIEE	② Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE	②Board30 Total (レベル5)	②Board30 Total (レベル5)	① スパインコレクタ ^{ストレッチ} (レベル2)				

※ Board30, BODYCOMBAT, BODYBALANCEは、KIMAX, STEP+は45分、UNG JUMP, STEPは30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。2/5、2/19はSTEP+、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、2/12、2/26はSTEP、クラシカル上級、KIMAX