

LESSON SCHEDULE

2025/7～

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 ビューティー ヨガ&ピラティス (レベル3)	① アクティブヨガ (レベル3.5) ERI		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)	① パワーヨガ (レベル3) ERI		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) ERI	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 or ②12:30～13:15 or ③12:30～13:00		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) ③STEP (レベル3.5)	① コラーゲン ①ミニボード サーキット (レベル3.5)		① コラーゲン 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3.5) HIROMI
	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)	STEP7/8、7/22 UNG7/15、7/29			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 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		YOGABOU7/8、7/22 エアリアル7/15、7/29		③ 骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)		7/9、7/23					① コラーゲン ①初心者・シニア ピラティス (レベル1)			
	①17:00～18:00 or ②17:30～18:30 or ③18:15～19:15						①キッズダンス JUNIOR YUKARI				② KIDZ DANCE YUKARI				
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	①YOGABOU YOGA (レベル3) ③ STEP (レベル3.5)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI ②BODY COMBAT YUKARI	① コラーゲン ①Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	① ピラティス (レベル3) MAIKA	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)	
	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)		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) ②STEP+ (レベル4)	② KIMAX 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)

※ 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。7/3、7/17はYOGABOUYOGA、UNG JUMP、BODYCOMBAT、STEP+、7/10、7/24はSTEP、クラシカル上級、KIMAXです