

# LESSON SCHEDULE

2025/10～

## 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 カラーゲン ビューティー ヨガ&ピラティス (レベル3)	アクティブヨガ (レベル3.5) ERI		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 カラーゲン 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 カラーゲン 姿勢 ピラティス (レベル2)		① カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)					① カラーゲン ①パレトン (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)
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ミニボード サーキット (レベル3.5)		①カラーゲン ①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO				①カラーゲン 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
	①14:00～15:00 or ②14:00～14:45	① カラーゲン 足腰 ピラティス (レベル2)	STEP10/7、10/21 UNG10/14、10/28			① カラーゲン BASIC 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 カラーゲン スパインコレクター ピラティス (レベル3)		① カラーゲン 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		YOGABOU10/7、10/21 エアリアル10/14、10/28		③骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)		② 10/8、10/22					① カラーゲン やさしい ピラティス (レベル1)			
	①17:00～18:00 or ②17:30～18:30 or ②18:15～19:15			エアリアル10/8、10/22 STEP+10/15、10/29			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 カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		① カラーゲン ① バランスディスク ピラティス (レベル3.5)		① カラーゲン ピラティス (レベル3)	①KIDZ DANCE (レベル3.5) YUKARI	③STEP (レベル4)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① カラーゲン ① Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	① ピラティス (レベル3) MAIKA	① カラーゲン 骨盤調整ヨガ (レベル3)		① カラーゲン 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)		②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	②STEP+ (レベル4) ①骨盤 エアリアルヨガ (レベル3)	①STEP+ ピラティス (レベル3) ①カラーゲン クラシカルピラティ (レベル5)	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。

※カラーゲンレッスンは回数券とは別にカラーゲン料金が必要となります。10/9、10/23はSTEP+、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、10/2、10/30はSTEP、クラシカル上級、KIMAXです