LESSON SCHEDULE

2026/５～

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 下腹 シェイプヨガ （レベル3.5） NARUMI		① 骨盤 エアリアルヨガ （レベル3）
B	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）			② Board30 Beginner （レベル３）	コラーゲン ① 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）				コラーゲン ①バレトン （レベル3） MARIKO	②Board30 Beginner （レベル３） ISO	コラーゲン ①ミニボード サーキット （レベル3.5）	②BODY BALANCE （レベル3.5） KAYO
C	①12:30～13:30 ②12:30～13:15 ④12:15～13:15 ⑤12:15～12:45			④ コラーゲン ビューティー ヨガ&ピラティス （レベル３）	⑤ STEP （レベル3.5）	コラーゲン ①ミニボード サーキット （レベル3.5）		コラーゲン ①Ballet BODY CONDITIONING （レベル３） MARIKO				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） ISO
D	①14:00～15:00 or ②14:00～14:45	コラーゲン ① 足腰 ピラティス （レベル２）				コラーゲン ① 巡りと癒しのヨガ （レベル1） 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）	
E	①15:30～16:30 or ②15:30～16:15 or ③15:00～16:00				③骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA （レベル3）							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 ②18:15～19:15						①キッズダンス JUNIOR YUKARI	③STEP （レベル3.5）			② KIDZ DANCE BASIC YUKARI				
G	①19:00～20:00 ②19:00～19:45 ③19:30～20:00 or ④18:45～19:45	① コラーゲン 骨盤調整ヨガ （レベル３）		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 BASIC YUKARI	②クラシカル 中級 （レベル４）	③ UNG JUMP （レベル３） YUKARI ②BODY COMBAT YUKARI	コラーゲン ① Barre Exerci （レベル3.5） MARIKO	④ KIDZ DANCE SKILL UP YUKARI	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）		②BODY BALANCE （レベル3.5） KAYO	②STEP＋ （レベル４） ①骨盤 エアリアルヨガ （レベル3）	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 クラシカルピラティス （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）

ビューティー 5/12、5/26
STEP 5/5、5/19

エアリアル5/12、5/26
YOGABOU5/5、5/19

5/13、5/27

エアリアル5/6、5/20
STEP＋5/13、5/27

※ 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。

5/14、5/28はクラシカル中級、UNG JUMP 、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、5/7、5/21はSTEP、クラシカル上級、KIMAX