

# LESSON SCHEDULE

2026/6~

## 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)	
	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)	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) ISO	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	① コラーゲン (レベル1) 巡りと癒しのヨガ ERI		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)	① コラーゲン ①ミニボード サーキット (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) ISO
	①14:00~15:00 or ②14:00~14:45	① コラーゲン 足腰 ピラティス (レベル2)		① ビューティー STEP 6/2, 6/23		① コラーゲン 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		① エアリアル YOGABOU 6/9, 6/30 6/2, 6/23		③骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)		① コラーゲン 6/3, 6/17		① 6/10, 6/24			① コラーゲン 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			① エアリアル STEP+ 6/10, 6/24		①キッズダンス JUNIOR YUKARI					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)		① コラーゲン 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	③STEP (レベル3.5)	③ クラシカル 中級 (レベル4)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① コラーゲン 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)	
	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 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)

※ 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。 6/11、6/25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、6/4、6/18はSTEP、クラシカル上級、KIMAX