

# LESSON SCHEDULE

2026/1~

## 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 <sup>ヨガ&amp;ピラティス</sup> (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	
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	1/12	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)	① コラーゲン Ballet 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	
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)	STEP1/13、1/27 UNG1/6、1/20	③ UNG JUMP (レベル3) ① BASIC YOGA (レベル3) ERI	① コラーゲン ① KIMAX MAIKA (レベル3.5)		① スパインコレクター <sup>ストレッチ</sup> (レベル2)				① コラーゲン スパインコレクター <sup>ピラティス</sup> (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		YOGABOU1/13、1/27 エアリアル1/6、1/20	③ 骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)		1/14、1/28		1/16 20:30~21:15			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1/14、1/28 STEP+1/7、1/21	①キッズダンス JUNIOR YUKARI					②BODY BALANCE (レベル3.5) ERI	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)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① コラーゲン スパインコレクタ <sup>ピラティス</sup> (レベル3)	① コラーゲン ① Barre Exerci <sup>ピラティス</sup> (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)		
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)	② UNG JUMP (レベル3) YUKARI	② BODY COMBAT YUKARI	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)	②Board30 SOFT (レベル3.5) OKAPIEE	② KIMAX MAIKA (レベル3.5)	②Board30 Total (レベル5)		① スパインコレクタ <sup>ストレッチ</sup> (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。1/15、1/29はSTEP+、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、1/8、1/22はSTEP、クラシカル上級、KIMAX