

LESSON SCHEDULE

2025/4～

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パレトン (レベル3) MARIKO	②Board30 Beginner (レベル3)	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 SOFT (レベル3.5)
	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)	UNG4/8、4/22 STEP4/15、4/29		① コラーゲン BASIC YOGA (レベル3) ERI			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		エアリアル4/8、4/22 YOGABOU4/15、4/29		③骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)			②Board30 Beginner (レベル3) SATOMI				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 ②18:15～19:15					①キッズダンス JUNIOR YUKARI					② KIDZ DANCE YUKARI					4/18
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)	② KIDZ DANCE YUKARI	①YOGABOU YOGA (レベル3) ③ STEP (レベル3.5)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① コラーゲン ① Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	① ファンクショナル ピラティス (レベル3.5)	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 コラーゲン 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) スパインコレクター ピラティス(レベル3)	②BODY COMBAT YUKARI	③ STEP+ (レベル4)	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45分、UNG JUMP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。4/3、4/24はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、4/10、4/17YOGABOU YOGA、クラシカル上級です