

LESSON SCHEDULE

2024/10～

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 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)				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 (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	①12:30～13:30 ②12:30～13:15 ③12:30～13:00 ④12:15～13:15 ⑤13:30～14:15	① コラーゲン やさしいバレト パレトン (レベル3) MARIKO	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)	① コラーゲン ①スパインコレクター ピラティス (レベル3)		①Ballet BODY CONDITIONING (レベル3) MARIKO											②Board30 SOFT (レベル3.5)
D	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)					① コラーゲン ①BASIC 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 コラーゲン ①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																			
F	①17:00～18:00 or ②18:15～19:15																			
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)																		
H	①20:30～21:30 or ②20:30～21:15																			

※ DVBB系、Board30、BODYCOMBAT、BODYJAM、BODYBALANCEは45分、UBOUND、UNG JUMPは30分です。タイムスケジュールの記入無しは①が適用です。

※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。10/3、10/17はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、10/10、10/31はYOGABOU YOGA、KIMAX、クラシカルピラティスで