

LESSON SCHEDULE

2025/3~

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)			③ Board30 Beginner (レベル3)	③ 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 (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)		② Board30 Beginner (レベル3)	② 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 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)	UNG3/4, 3/18 STEP3/11, 3/25		① コラーゲン BASIC 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 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3/4, 3/18 YOGABOU3/11, 3/25		③骨盤 エアリアルヨガ ③YOGABOU YOGA (レベル3)	3/5, 3/19		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			BODYATTACK3/4, 3/18 UBOUND3/11, 3/25		①キッズダンス JUNIOR YUKARI		①YOGABOU YOGA (レベル3)				① ピラティス (レベル3)		クラシカル中級3/7,3/21 ピラティス3/14,3/28		
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 ピラティス (レベル3.5)	③ UBOUND (レベル4.5)	① コラーゲン ピラティス (レベル3)	② KIDZ DANCE YUKARI	③ STEP (レベル3.5)	③ UNG JUMP (レベル3) YUKARI	① Barre Exerci (レベル3.5) MARIKO	① コラーゲン クラシカル中級 (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)		
	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 BODYATTAC (レベル4) NARUMI	② 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 (レベル5) スパインコレクター ピラティス(レベル3)	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)	

※ 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。3/13、3/27はSTEP、UNG JUMP、BODYCOMBAT、スパインコレクターピラティス、3/6、3/20はYOGABOU YOGA、KIMAX、クラシカル上級です