

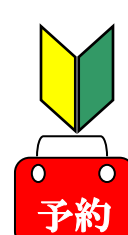
fitness & spa AXIA プログラムスケジュール

2018年6月～

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	場所
10:00	腰痛肩こりストレッチ20 9:35～9:55		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	ストレッチボール20 9:35～9:55		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	暗闇 YOGA30 9:30～10:00		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	10:00
30	エアロ30 10:15～10:45 石垣 治孝	YOGA45 10:00～10:45 ジュンジ	投影機タイム 10:30～11:00	TOP RIDE30 10:10～10:40 スタッフ		投影機タイム 10:30～11:00	エアロ30 10:15～10:45 川村 愛子	ボディメイクEX20 10:05～10:25	投影機タイム 10:30～11:00	30
11:00	STEP30 11:00～11:30 石垣 治孝	おなかシェイプ20 11:20～11:40	HOT ピラティス 45 11:30～12:15 真理子	ラディカルPOWER30 11:05～11:35 スタッフ		ピラティス30 11:15～11:45 エリコ	YOGA45 11:00～11:45 川村 愛子	おなかシェイプ20 11:05～11:25	投影機タイム 10:30～11:00	30
30	TOP RIDE45 11:50～12:35 スタッフ	リフレッシュストレッチ20 12:00～12:20	投影機タイム 12:30～13:00	パレト45 12:00～12:45 エリコ		投影機タイム 12:30～13:00	ダンスエアロ45 12:00～12:45 高柴 大雅	リフレッシュストレッチ20 11:35～11:55	HOT ストレッチ 30 11:45～12:15	12:00
12:00		ファイトウ30 12:50～13:20 スタッフ		骨盤調整YOGA45 13:00～13:45 MIKA			STEP30 13:00～13:30 高柴 大雅	ボディメイクEX20 12:30～12:50	投影機タイム 12:30～13:00	30
13:00	ピラティス 13:00～13:45 真理子			タイカーキックTEC 15 14:00～14:15			TOP RIDE45 13:50～14:35 スタッフ	ストレッチボール20 13:00～13:20		13:00
30	エアロ45 14:00～14:45 椎名 良子	POWER TEC 13:55～14:10	投影機タイム 14:30～15:00	タイカーキック30 14:20～14:50 tiger		ダンササイズ45 14:00～14:45 RIE	HOT YOGA 45 14:30～15:15 MIKA	フィットネスフラ45 14:00～14:45 小柳 由起	投影機タイム 14:30～15:00	30
15:00	YOGA45 15:00～15:45 岡部 美穂	おなかシェイプ20 15:10～15:30	HOT タイ式YOGA 45 15:15～16:00 椎名 良子	TOP RIDE30 15:10～15:40 スタッフ		エアロ45 15:00～15:45 大野 幸江	cardioキック45 14:50～15:35 高野 蘭美	腰痛肩こりストレッチ20 15:00～15:20		15:00
30									HOT ストレッチ 30 15:30～16:00	30
16:00			投影機タイム 16:30～17:00							16:00
30									投影機タイム 16:30～17:00	30
17:00										17:00
30										30
18:00										18:00
30	暗闇ファンクショナル30 18:30～19:00		投影機タイム 18:30～19:00	おなかシェイプ20 18:30～18:50			TOP RIDE45 21:40～22:25 スタッフ	リフレッシュストレッチ20 22:00～22:20		30
19:00		ファイトウ30 19:20～19:50 スタッフ	HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	暗闇 YOGA30 19:00～19:30			ストレッチボール20 18:45～19:05	ボディメイク20 19:15～19:35	投影機タイム 18:30～19:00	19:00
30	エアロ30 19:30～20:00 藤来 真人						HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	HOT YOGA 45 19:15～20:00 南房 真美		30
20:00				ZUMBA45 20:00～20:45 井上 智子		ファイトウ30 19:45～20:15 スタッフ		ピラティス45 19:30～20:15 エリコ	腰痛肩こりストレッチ20 19:45～20:05	20:00
30	エアロ45 20:15～21:00 藤来 真人	ラディカルPOWER30 20:15～20:45 スタッフ	投影機タイム 20:30～21:00				投影機タイム 20:30～21:00		投影機タイム 20:30～21:00	30
21:00		おなかシェイプ20 21:10～21:30		エアロ30 21:00～21:30 井上 智子		腰痛肩こりストレッチ20 20:55～21:15		ラディカルPOWER45 20:35～21:20 スタッフ	YOGA45 20:40～21:25 南房 真美	21:00
30	暗闇 YOGA30 21:20～21:50		投影機タイム 21:30～22:00				投影機タイム 21:30～22:00		投影機タイム 21:30～22:00	30
22:00		リフレッシュストレッチ20 22:00～22:20		ストレッチボール20 21:45～22:05		ボディメイクEX20 22:00～22:20		TOP RIDE45 21:45～22:30 スタッフ	リフレッシュストレッチ20 21:50～22:10	22:00
30	TOP RIDE30 22:05～22:35 スタッフ		投影機タイム 22:30～23:00				投影機タイム 22:30～23:00		投影機タイム 22:30～23:00	30

変更となる場合がございます、予めご了承ください。

曜日	金曜日			土曜日			日曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	STUDIO A	STUDIO B	岩盤ルーム	場所
10:00	暗闇 YOGA30 9:20~9:50		HOT ストレッチ 30 9:45~10:15			HOT ストレッチ 30 9:45~10:15		ボディメイクEX20 12:50~13:10	HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	10:00
10:30	エアロ45 10:00~10:45 安尻 弘子	ボディメイクEX20 10:10~10:30		暗闇ストレッチ 10:15~10:30						10:30
11:00	ファイドウ30 11:00~11:30 スタッフ		プロジェクションTIME 10:30~11:00	おなかシェイプ20 10:45~11:05	身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言	プロジェクションTIME 10:30~11:00	YOGA45 10:30~11:15 原田 宏子	ステップ30 10:45~11:15 石垣 治孝	プロジェクションTIME 10:30~11:00	11:00
11:30										11:30
12:00	暗闇ストレッチ 11:45~12:00	エアロ30 11:30~12:00 館崎 智恵子	HOT YOGA 45 12:00~12:45 TERU	YOGA45 11:30~12:15 高口		プロジェクションTIME 12:00~12:30	エアロ30 11:30~12:00 石垣 治孝	おなかシェイプ20 11:30~11:50	HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子	12:00
12:30	ラテンエアロ45 12:15~13:00 館崎 智恵子	ストレッチポール20 12:20~12:40		TOP RIDE45 12:30~13:15 スタッフ	ボディメイクEX20 12:10~12:30	HOT YOGA 45 12:45~13:30 高口	ファイドウ45 12:15~13:00 スタッフ	ストレッチポール20 12:20~12:40	HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子	12:30
13:00	YOGA45 13:15~14:00 TERU	ダンスサイズ45 13:15~14:00 RIE	プロジェクションTIME 13:00~13:30		腰痛肩こりストレッチ20 13:15~13:35				プロジェクションTIME 13:00~13:30	13:00
13:30				暗闇YOGA30 13:35~14:05						13:30
14:00	ラディカルPOWER45 14:15~15:00 スタッフ	ボディメイクEX20 14:25~14:45	プロジェクションTIME 14:30~15:00	ラディカルPOWER30 14:25~14:55 スタッフ	おなかシェイプ20 14:15~14:35	プロジェクションTIME 14:30~15:00	暗闇YOGA30 13:15~13:45	ラディカルPOWER45 13:10~13:55 スタッフ	プロジェクションTIME 14:30~15:00	14:00
14:30		リフレッシュストレッチ20 14:55~15:15					バランスコーディネーション45 14:00~14:45 瀬尾 みちる	リフレッシュストレッチ20 14:15~14:35	プロジェクションTIME 14:30~15:00	14:30
15:00	腰痛肩こりストレッチ20 15:25~15:45		HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	ファイドウ45 15:20~16:05 横山 宏樹	リフレッシュストレッチ20 15:05~15:25	HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	TOP RIDE30 15:05~15:35 スタッフ	腰痛肩こりストレッチ20 15:00~15:20	HOT YOGA 45 15:30~16:15 瀬尾 みちる	15:00
15:30										15:30
16:00			プロジェクションTIME 16:30~17:00	エアロ30 16:20~16:50 横山 宏樹	ストレッチポール20 16:15~16:35	プロジェクションTIME 16:30~17:00	暗闇YOGA30 15:55~16:25	STEP30 16:00~16:30 穂積 典子	プロジェクションTIME 16:30~17:00	16:00
16:30										16:30
17:00				暗闇ストレッチ 17:10~17:25	ZUMBA45 17:00~17:45 海老根 みゆき		エアロ45 16:45~17:30 穂積 典子			17:00
17:30										17:30
18:00		YOGA45 20:45~21:30 高島 徳子	プロジェクションTIME 18:30~19:00	YOGA45 18:00~18:45 寺田 操	ストレッチポール20 18:10~18:30	プロジェクションTIME 18:30~19:00			プロジェクションTIME 18:30~19:00	18:00
18:30										18:30
19:00	TOP RIDE30 19:00~19:30 スタッフ		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	ラディカルPOWER45 19:10~19:55 スタッフ	ボディメイクEX20 19:00~19:20	HOT ストレッチ 30 19:15~19:45			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45	19:00
19:30										19:30
20:00	暗闇ファンクショナル30 19:50~20:20	エアロ30 20:00~20:30 横山 宏樹	プロジェクションTIME 20:30~21:00	TOP RIDE30 20:20~20:50 スタッフ	リフレッシュストレッチ20 20:10~20:30	プロジェクションTIME 20:30~21:00			プロジェクションTIME 20:30~21:00	20:00
20:30										20:30
21:00	ファイドウ45 20:45~21:30 横山 宏樹	YOGA45 20:50~21:35 高島 徳子	プロジェクションTIME 21:30~22:00			プロジェクションTIME 21:30~22:00			プロジェクションTIME 21:30~22:00	21:00
21:30										21:30
22:00	ラディカルPOWER30 21:50~22:20 スタッフ	腰痛肩こりストレッチ20 22:00~22:20	プロジェクションTIME 22:30~23:00			プロジェクションTIME 22:30~23:00			プロジェクションTIME 22:30~23:00	22:00
22:30										22:30



…初めての方でもお気軽に参加できるプログラムです。
 …定員制のプログラムです。プログラム開始2時間前より、2階フィットネス
 カウンターにて予約を開始致します。ICバンド(ロッカーキー)が必要です。

プログラム、インストラクターは変更になる場合がございます。詳細はスタジオ前の
 代行ボード・ホームページをご確認ください。

◆定休日◆
 毎週木曜日が定休日となります。

◆レッスン内容詳細はホームページからご確認いただけます。

〒301-0854
 茨城県龍ケ崎市中里2-1-2
 TEL / 0120-30-5726
 HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>



【QRコード】

fitness & spa
AXIA