

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				腰痛肩こりストレッチ20 9:30～9:50		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	プロジェクトンTIME 10:30～11:00	TOP RIDE30 10:10～10:40 スタッフ			エアロ30 10:15～10:45 川村 愛子	ストレッチポール20 10:05～10:25	プロジェクトンTIME 10:30～11:00	30
11:00	STEP30 11:00～11:30 石垣 治孝	ボディメイクEX20 11:20～11:40		ラディカルPOWER30 11:05～11:35 スタッフ			YOGA45 11:00～11:45 川村 愛子	ボディメイクEX20 11:05～11:25		11:00
30			HOT ピラティス 45 11:30～12:15 真理子					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	30
12:00	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	プロジェクトンTIME 12:30～13:00	パレト45 12:00～12:45 エリコ			HOT ストレッチ 30 11:45～12:15			12:00
30								ダンスエアロ45 12:00～12:45 高柴 大雅	ボディメイクEX20 12:30～12:50	30
13:00	ピラティス 13:00～13:45 真理子	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	ストレッチポール20 13:00～13:20	13:00
30										30
14:00	エアロ45 14:00～14:45 椎名 良子	POWER TEC 13:55～14:10	プロジェクトンTIME 14:30～15:00	タイガーキックTEC 15 14:00～14:15			TOP RIDE45 13:50～14:35 スタッフ	フィットネスフラ45 14:00～14:45 小柳 由起	プロジェクトンTIME 14:30～15:00	14:00
30		ラディカルPOWER30 14:20～14:50 スタッフ		タイガーキック30 14:20～14:50 tiger			HOT YOGA 45 14:30～15:15 MIKA			30
15:00		ボディメイクEX20 15:10～15:30		TOP RIDE30 15:10～15:40 スタッフ			エアロ45 15:00～15:45 大野 幸江	リズムキック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 タイ式YOGA 45 15:15～16:00 椎名 良子				プロジェクトンTIME 15:30～16:00		HOT ストレッチ 30 15:30～16:00	30
16:00										16:00
30			プロジェクトンTIME 16:30～17:00				プロジェクトンTIME 16:30～17:00		プロジェクトンTIME 16:30～17:00	30
17:00										17:00
30										30
18:00										18:00
30			プロジェクトンTIME 18:30～19:00	ボディメイクEX20 18:30～18:50			プロジェクトンTIME 18:30～19:00	ストレッチポール20 18:45～19:05	プロジェクトンTIME 18:30～19:00	18:00
19:00	暗闇ファンクショナル30 18:30～19:00			暗闇 ストレッチ15 19:00～19:15			HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	ボディメイクEX20 19:15～19:35	HOT YOGA 45 19:15～20:00 南房 真美	19:00
30		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							30
20:00	エアロ30 19:30～20:00 藤来 真人			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		ラディカルPOWER30 20:15～20:45 スタッフ	プロジェクトンTIME 20:30～21:00				プロジェクトンTIME 20:30～21:00		プロジェクトンTIME 20:30～21:00	30
21:00	エアロ45 20:15～21:00 藤来 真人			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		ボディメイクEX20 21:10～21:30	プロジェクトンTIME 21:30～22:00				プロジェクトンTIME 21:30～22:00		プロジェクトンTIME 21:30～22:00	30
22:00	暗闇 ストレッチ15 21:20～21:35			ストレッチポール20 21:45～22:05				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	ストレッチポール20 22:00～22:20	プロジェクトンTIME 22:30～23:00				ボディメイクEX20 22:00～22:20		プロジェクトンTIME 22:30～23:00	30

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	リフレッシュストレッチ20 9:20~9:40		HOT ストレッチ 30 9:45~10:15			HOT ストレッチ 30 9:45~10:15			HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	10:00
30	エアロ45 10:00~10:45 安尻 弘子	ボディメイクEX20 10:10~10:30	リフレッシュストレッチ20 10:15~10:35			リフレッシュストレッチ20 10:15~10:35			リフレッシュストレッチ20 10:15~10:35	30
11:00	暗闇YOGA 11:00~11:30 スタッフ	ファイドウ30 10:45~11:15 スタッフ	プロジェクションTIME 10:30~11:00			プロジェクションTIME 10:30~11:00			プロジェクションTIME 10:30~11:00	11:00
30	暗闇ストレッチ 11:45~12:00	エアロ30 11:30~12:00 館崎 智恵子								30
12:00	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	HOT YOGA 45 12:00~12:45 TERU			ストレッチポール20 12:10~12:30			HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子	12:00
30	YOGA45 13:15~14:00 TERU	ダンササイズ45 13:15~14:00 RIE	プロジェクションTIME 13:00~13:30			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
13:00	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			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	13:00
30	腰痛肩こりストレッチ20 15:25~15:45	リフレッシュストレッチ20 14:55~15:15				ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
14:00			HOT ストレッチ 30 15:30~16:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	14:00
30			プロジェクションTIME 16:30~17:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
15:00			エアロ30 16:20~16:50 横山 宏樹			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	15:00
30			プロジェクションTIME 18:30~19:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
16:00			YOGA45 18:00~18:45 寺田 操			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	16:00
30			プロジェクションTIME 18:30~19:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
17:00			HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	17:00
30			プロジェクションTIME 20:30~21:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
18:00			エアロ30 20:00~20:30 横山 宏樹			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	18:00
30			プロジェクションTIME 21:30~22:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
19:00			YOGA45 20:50~21:35 高島 徳子			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	19:00
30			プロジェクションTIME 22:30~23:00			ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
20:00						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	20:00
30						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
21:00						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	21:00
30						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30
22:00						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	22:00
30						ストレッチポール20 12:10~12:30			ストレッチポール20 12:20~12:40	30

2018.6.29



…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**30分前**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。

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