


fitness & spa AXIA プログラムスケジュール / 2018年10月~12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						腰痛肩こりストレッチ 20 9:30~9:50			10:00
30	エアロ 30 10:15~10:45 石垣 治孝	YOGA 45 10:00~10:45 ジュンジ	HOT ストレッチ 30 10:00~10:30	TOP RIDE 30 10:10~10:40 高橋 正恵			HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	ストレッチボール 20 10:05~10:25	HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	30
11:00	STEP 30 11:00~11:30 石垣 治孝									11:00
30		ボディメイクEX 20 11:20~11:40	HOT ピラティス 45 11:15~12:00 真理子	ピラティス 30 11:10~11:40 エリコ	ラディカルPOWER 30 11:15~11:45 高橋 正恵			YOGA 45 11:00~11:45 川村 愛子	ボディメイクEX 20 11:05~11:25	30
12:00	TOP RIDE 45 11:55~12:40 風見 由香里	リフレッシュストレッチ 20 12:00~12:20		バレトン 45 12:00~12:45 エリコ			HOT ストレッチ 30 11:45~12:15	ダンスエアロ 45 12:00~12:45 高柴 大雅	HOT ストレッチ 30 11:45~12:15	12:00
30		ファイドウ 30 12:50~13:20 戸邊 孝泰								30
13:00	ピラティス 45 13:00~13:45 真理子			骨盤調整YOGA 45 13:00~13:45 MIKA	腰痛肩こりストレッチ 20 13:05~13:25			中級エアロ 45 13:00~13:45 高柴 大雅	ストレッチボール 20 13:20~13:40	13:00
30										30
14:00	エアロ 45 14:00~14:45 椎名 良子	POWER TEC 13:55~14:10		タイガーキック 45 14:05~14:50 tiger	ダンササイズ 45 14:00~14:45 RIE		HOT YOGA 45 14:15~15:00 MIKA	フィットネスフラ 45 14:00~14:45 小柳 由起		14:00
30		ラディカルPOWER 30 14:20~14:50 戸邊 孝泰						TOP RIDE 30 14:10~14:40 風見 由香里		30
15:00	ボディメイクEX 20 15:10~15:30		HOT タイ式YOGA 45 15:15~16:00 椎名 良子	TOP RIDE 30 15:15~15:45 高橋 正恵	エアロ 45 15:00~15:45 大野 幸江			リズムキック 45 15:00~15:45 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	腰痛肩こりストレッチ 20 16:00~16:20									16:00
30				リフレッシュストレッチ 20 16:30~16:50				ボディメイクEX 20 16:20~16:40		30
17:00								TOP RIDE 30 17:00~17:30 梅野 英司		17:00
30	ボディメイクEX 20 17:30~17:50									30
18:00										18:00
30				ボディメイクEX 20 18:20~18:40						30
19:00	ストレッチボール 20 18:40~19:00			暗闇 ストレッチ 15 19:00~19:15			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45	ストレッチボール 20 18:45~19:05	ボディメイクEX 20 19:15~19:35	19:00
30		ファイドウ 30 19:20~19:50 戸邊 孝泰	HOT ストレッチ 30 19:15~19:45					ピラティス 45 19:30~20:15 エリコ	HOT YOGA 45 19:15~20:00 mami	30
20:00	エアロ 30 19:30~20:00 藤来 真人			ZUMBA 45 20:00~20:45 井上 智子	ファイドウ 30 19:45~20:15 戸邊 孝泰				腰痛肩こりストレッチ 20 19:50~20:10	20:00
30	エアロ 45 20:15~21:00 藤来 真人	ラディカルPOWER 30 20:15~20:45 戸邊 孝泰						ラディカルPOWER 45 20:35~21:20 高橋 正恵		30
21:00				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				YOGA 45 20:45~21:30 mami	21:00
30	暗闇ファンクショナル 30 21:15~21:45	ボディメイクEX 20 21:10~21:30								30
22:00				ストレッチボール 20 21:45~22:05				TOP RIDE 45 21:45~22:30 本田 光	リフレッシュストレッチ 20 21:50~22:10	22:00
30	TOP RIDE 30 22:05~22:35 本田 光	ストレッチボール 20 22:00~22:20			ボディメイクEX 20 22:00~22:20					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			リフレッシュストレッチ 20 9:50~10:10						10:00
10:30	エアロ 45 10:00~10:45 安尻 弘子	ボディメイクEX 20 10:10~10:30	HOT ストレッチ 30 10:00~10:30	身体調整 45 10:30~11:15 寺田 佳言			HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	YOGA 45 10:30~11:15 原田 宏子	HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	10:30
11:00	暗闇YOGA 30 11:00~11:30	ファイドウ 30 10:45~11:15 戸邊 孝泰		YOGA 45 11:30~12:15 高口			ステップ 30 10:45~11:15 石垣 治孝			11:00
11:30	暗闇ストレッチ 15 11:45~12:00	エアロ 30 11:30~12:00 館崎 智恵子			ボディメイクEX 20 11:25~11:45		エアロ 30 11:30~12:00 石垣 治孝	ボディメイクEX 20 11:30~11:50		11:30
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	TOP RIDE 45 12:35~13:20 梅野 英司			ファイドウ 45 12:15~13:00 戸邊 孝泰	ストレッチポール 20 12:20~12:40	HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子	12:00
12:30	YOGA 45 13:15~14:00 TERU	ダンスサイズTEC15 13:10~13:25		暗闇YOGA 30 13:40~14:10			暗闇ストレッチ 15 13:15~13:30	ラディカルPOWER 45 13:25~14:10 戸邊 孝泰		12:30
13:00	ラディカルPOWER 45 14:30~15:15 戸邊 孝泰	ダンスサイズ 45 13:35~14:20 RIE		ラディカルPOWER 30 14:30~15:00 高橋 正恵			バランスコーディネーション 45 14:00~14:45 瀬尾 みちる	ボディメイクEX 20 14:35~14:55		13:00
13:30	腰痛肩こりストレッチ 20 15:30~15:50	リフレッシュストレッチ 20 15:00~15:20	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			TOP RIDE 30 15:05~15:35 高橋 正恵		HOT YOGA 45 15:30~16:15 瀬尾 みちる	13:30
14:00	ストレッチポール 20 16:30~16:50			エアロ 30 16:20~16:50 横山 宏樹			STEP 30 16:00~16:30 穂積 典子			14:00
14:30				ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき			エアロ 45 16:45~17:30 穂積 典子			14:30
15:00				YOGA 45 18:05~18:50 寺田 操			暗闇ファンクショナル 30 17:50~18:20			15:00
15:30	TOP RIDE 30 19:00~19:30 高橋 正恵		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	ラディカルPOWER 45 19:15~20:00 高橋 正恵						15:30
16:00	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		腰痛肩こりストレッチ 20 20:15~20:35						16:00
16:30	ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹	YOGA 45 20:50~21:35 高島 徳子								16:30
17:00	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 高橋 正恵	腰痛肩こりストレッチ 20 22:00~22:20								17:00
17:30										17:30
18:00										18:00
18:30										18:30
19:00										19:00
19:30										19:30
20:00										20:00
20:30										20:30
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00
22:30										22:30

 ...初めての方でもお気軽に参加いただけるプログラムです。
予約 ...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。

◆代行◆
 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。
 茨城県龍ケ崎市中里2-1-2
 TEL/0120-30-5726 HP/http://yubune-ryugasaki.jp



fitness & spa
AXIA