

fitness & spa AXIA プログラム / 2019年1月~3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 9:30~9:50									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	ファイトウ 30 10:20~10:50 戸邊 孝泰						HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	30	
11:00	STEP 30 11:00~11:30 石垣 治孝				腰痛肩こりストレッチ 20 10:30~10:50					エアロ 30 10:15~10:45 川村 愛子	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 戸邊 孝泰					YOGA 45 11:00~11:45 川村 愛子	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		パレトン 45 12:00~12:45 エリコ						HOT ストレッチ 30 11:45~12:15	12:00	
30					ボディメイクEX 20 12:30~12:50					ダンスエアロ 45 12:00~12:45 高柴 大雅	30	
13:00	ピラティス 45 13:00~13:45 真理子	キックボクササイズ 30 12:50~13:20 榎野 英司		骨盤調整YOGA 45 13:00~13:45 MIK A	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	13:00	
30										ストレッチボール 20 13:20~13:40	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	ダンスサイズ 45 14:00~14:45 RIE					TOP RIDE 30 14:10~14:40 風見 由香里	14:00	
30		ラディカルPOWER 30 14:20~14:50 戸邊 孝泰								フィットネスフラ 45 14:00~14:45 小柳 由起	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	エアロ 45 15:15~16:00 大野 幸江						リズムキック 45 15:00~15:45 高野 蘭美	15:00	
30					オキシジェノ 45 15:00~15:45 栗山 尚子					腰痛肩こりストレッチ 20 15:00~15:20	30	
16:00		腰痛肩こりストレッチ 20 16:00~16:20									HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	16:00
30					リフレッシュストレッチ 20 16:30~16:50						30	
17:00										ボディメイクEX 20 16:20~16:40	17:00	
30	ボディメイクEX 20 17:30~17:50									TOP RIDE 30 17:00~17:30 榎野 英司	30	
18:00											18:00	
30											30	
19:00	ストレッチボール 20 18:40~19:00			ボディメイクEX 20 18:20~18:40							19:00	
30		オキシジェノ 45 19:20~19:50 栗山 尚子		暗闇 ストレッチ 15 19:00~19:15						ストレッチボール 20 18:45~19:05	30	
20:00	エアロ 30 19:30~20:00 藤來 真人				ファイトウ 30 19:20~19:50 浜口 夏生					ボディメイクEX 20 19:15~19:35	20:00	
30										ピラティス 45 19:30~20:15 エリコ	30	
21:00	エアロ 45 20:15~21:00 藤來 真人			ZUMBA 45 20:00~20:45 井上 智子	オキシジェノ 45 20:10~20:55 菊池 晃子					腰痛肩こりストレッチ 20 19:50~20:10	21:00	
30										HOT ストレッチ 30 20:15~20:45	30	
22:00	ラディカルPOWER 45 21:20~22:05 戸邊 孝泰		HOT ストレッチ 30 21:00~21:30	エアロ 30 21:00~21:30 井上 智子						ボディメイクHARD 45 20:35~21:15 菊池 晃子	22:00	
30										YOGA 45 20:45~21:30 mami	30	
22:00	暗闇ファンクショナル 30 22:25~22:55	ストレッチボール 20 22:10~22:30		ファイトウ 30 21:50~22:20 浜口 夏生						TOP RIDE 45 21:45~22:30 本田 光	22:00	
30					リフレッシュストレッチ 20 22:30~22:50					リフレッシュストレッチ 20 21:50~22:10	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
	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	エアロ 45 10:00~10:45 安尻 弘子	サーキットシェイプ 30 10:00~10:30 梅野 英司	HOT ストレッチ 30 10:00~10:30							10:00
30				リフレッシュストレッチ 20 9:50~10:10						30
11:00	暗闇YOGA 30 11:00~11:30	キックボクササイズ 30 10:45~11:15 梅野 英司		身体調整 45 10:30~11:15 寺田 佳言			HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	STEP 30 10:45~11:15 石垣 治孝	YOGA 45 10:30~11:15 原田 宏子	HOT ストレッチ 30 10:30~11:00
30										11:00
12:00	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		YOGA 45 11:40~12:25 高口				エアロ 30 11:30~12:00 石垣 治孝	ボディメイクEX 20 11:30~11:50	
30										30
13:00	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 12:25~12:45				ボディメイクEX 20 11:25~11:45		
30										12:00
14:00	YOGA 45 13:15~14:00 TERU	ダンササイズTEC15 13:10~13:25		TOP RIDE 45 12:50~13:35 梅野 英司				ストレッチポール 20 12:25~12:45		
30										30
15:00	ラディカルPOWER 45 14:30~15:15 戸邊 孝泰	ダンササイズ 45 13:30~14:15 RIE		暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00				ボディメイクEX 20 14:45~15:05		
30										15:00
16:00	オキシジェノ 45 15:40~16:25 菊池 晃子	リフレッシュストレッチ 20 14:30~14:50		オキシジェノ 45 14:15~15:00 栗山 尚子				ボディメイクEX 20 14:45~15:05		
30										30
17:00		ボディメイク 20 17:00~17:20		ボディメイクEX 20 14:45~15:05						15:00
30										30
18:00			HOT ストレッチ 30 16:00~16:30	ボディメイクEX 20 17:35~17:55						16:00
30										30
19:00	TOP RIDE 30 19:00~19:30 梅野 英司			エアロ 30 16:20~16:50 横山 宏樹						17:00
30										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		ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき						18:00
30										30
21:00	ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹	YOGA 45 20:50~21:35 高島 徳子		YOGA 45 18:05~18:50 寺田 操						19:00
30										30
22:00	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 戸邊 孝泰	腰痛肩こりストレッチ 20 22:00~22:20		ストレッチポール20 18:05~18:20						20:00
30										30
				ストレッチポール20 18:05~18:20						19:00
				ファイドウ 45 19:15~20:00 浜口 夏生						30
										20:00
				腰痛肩こりストレッチ 20 20:15~20:35						30
										21:00
				TOP RIDE 30 20:30~21:00 本田 光/梅野 英司						30
										22:00
										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。

茨城県龍ヶ崎市巾着2-1-2

TEL/0120-30-5726 HP/http://yubune-ryugasaki.jp



fitness & spa

AXIA