

# fitness & spa AXIA プログラム / 2019年 2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			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	ファイドウ 30 10:20~10:50 戸邊 孝泰			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		HOT ストレッチ 30 9:45~10:15	30
11:00	STEP 30 11:00~11:30 石垣 治孝							オキシジェノ 45 10:30~11:15 菊池 晃子			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				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								ボディメイクEX 20 12:30~12:50			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 梅野 英司		骨盤調整YOGA 45 13:00~13:45 MIK A				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				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									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								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								ボディメイクEX 20 16:20~16:40			30
17:00											17:00
30	ボディメイクEX 20 17:30~17:50							TOP RIDE 30 17:00~17:30 梅野 英司			30
18:00											18:00
30	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				ストレッチボール20 18:45~19:05			30
19:00				暗闇ストレッチ 15 19:00~19:15							19:00
30	エアロ 30 19:30~20:00 藤来 真人	オキシジェノ 45 19:20~20:05 栗山 尚子		ファイドウ 30 19:20~19:50 浜口 夏生				ボディメイクEX 20 19:15~19:35		HOT YOGA 45 19:15~20:00 mami	30
20:00								ピラティス45 19:30~20:15 エリコ			20:00
30	エアロ 45 20:15~21:00 藤来 真人	ファイドウ 30 20:20~20:50 戸邊 孝泰		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			30
21:00								ボディメイクHARD 45 20:35~21:20 菊池 晃子			21:00
30	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				YOGA 45 20:45~21:30 mami			30
22:00											22:00
30	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		ファイドウ 30 21:50~22:20 浜口 夏生				TOP RIDE 45 21:45~22:30 本田 光			30
								リフレッシュストレッチ 20 22:30~22:50			

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	
30	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							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	11:00
30	エアロ 30 11:40~12:10 館崎 智恵子	腰痛肩こりストレッチ 20 11:45~12:05	HOT YOGA 60 11:45~12:45 TERU	YOGA 45 11:40~12:25 高口	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		30
12:00	ラテンエアロ 45 12:20~13:05 館崎 智恵子	ストレッチポール 20 12:20~12:40			ストレッチポール 20 12:25~12:45			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
30	YOGA 60 13:20~14:20 TERU	ダンササイズTEC15 13:10~13:25		TOP RIDE 45 12:50~13:35 梅野 英司			HOT YOGA 45 12:45~13:30 高口	暗闇ストレッチ 15 13:15~13:30			30
14:00		ダンササイズ 45 13:30~14:15 RIE		暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00				ラディカルPOWER 45 13:50~14:35 戸邊 孝泰			30
30	ラディカルPOWER 45 14:40~15:25 戸邊 孝泰	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			バランスコーディネーション 45 14:55~15:40 瀬尾 みちる	ボディメイクEX 20 14:45~15:05		15:00
15:00	オキシジェノ 45 15:45~16:30 菊池 晃子	ボディメイク 20 15:10~15:30		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 15:20~15:40						30
30			HOT ストレッチ 30 16:00~16:30				HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	STEP 30 16:00~16:30 穂積 典子	腰痛肩こりストレッチ 20 15:50~16:10		16:00
17:00		ボディメイク 20 17:00~17:20		エアロ 30 16:20~16:50 横山 宏樹				エアロ 45 16:45~17:30 穂積 典子		HOT YOGA 45 16:15~17:00 瀬尾 みちる	30
30				ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき	ボディメイクEX 20 17:35~17:55						30
18:00				YOGA 45 18:05~18:50 寺田 操	ストレッチポール20 18:05~18:25			暗闇ファンクショナル 30 17:50~18:20			18:00
30											30
19:00	TOP RIDE 30 19:00~19:30 梅野 英司		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	ファイドウ 45 19:15~20:00 浜口 夏生			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45	19:00
30	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						20:00
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		TOP RIDE 30 20:30~21:00 本田 光/梅野 英司							30
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									22:00
30											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。

…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中里2-1-2  
TEL/0120-30-5726 HP/http://yubune-ryugasaki.jp



fitness & spa  
**AXIA**