

fitness & spa AXIA プログラムスケジュール

2018年8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			腰痛肩こりストレッチ 20 9:35～9:55	10:00
10:30	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 変更	TOP RIDE 30 10:10～10:40 高橋 正恵	腰痛肩こりストレッチ 20 10:30～10:50		HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	エアロ 30 10:15～10:45 川村 愛子	ストレッチボール 20 10:05～10:25	HOT ストレッチ 30 9:45～10:15	10:30
11:00	STEP 30 11:00～11:30 石垣 治孝	ボディメイクEX 20 11:20～11:40	HOT ピラティス 45 11:30～12:15 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		HOT ストレッチ 30 11:45～12:15	YOGA 45 11:00～11:45 川村 愛子	ボディメイクEX 20 11:05～11:25	HOT ストレッチ 30 11:45～12:15	11:00
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	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	ボディメイクEX 20 12:30～12:50		12:00
13:00	ピラティス 45 13:00～13:45 真理子	ファイトウ 30 12:50～13:20 戸邊 孝泰		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			STEP 30 13:00～13:30 高柴 大雅	ストレッチボール 20 13:20～13:40		13:00
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TEC 15 14:00～14:15	ダンササイズ 45 14:00～14:45 RIE			TOP RIDE 45 13:50～14:35 風見 由香里	フィットネスフラ 45 14:00～14:45 小柳 由起		14:00
15:00	ボディメイクEX 20 15:10～15:30	ラディカルPOWER 30 14:20～14:50 戸邊 孝泰	HOT タイ式YOGA 45 15:15～16:00 椎名 良子	タイガーキック 30 14:20～14:50 tiger	エアロ 45 15:00～15:45 大野 幸江		HOT YOGA 45 14:30～15:15 MIKA	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
16:00	腰痛肩こりストレッチ 20 16:00～16:20			TOP RIDE 30 15:15～15:45 高橋 正恵						HOT ストレッチ 30 15:30～16:00	16:00
17:00				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			17:00
18:00	ボディメイクEX 20 17:30～17:50			ボディメイクEX 20 18:20～18:40				TOP RIDE 30 17:00～17:30 梅野 英司			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				ストレッチボール 20 18:45～19:05			19:00
20:00	エアロ 30 19:30～20:00 藤来 真人	ファイトウ 30 19:20～19:50 戸邊 孝泰	HOT ストレッチ 30 19:15～19:45		エアロ 30 21:00～21:30 井上 智子		HOT ストレッチ 30 19:15～19:45	ピラティス 45 19:30～20:15 エリコ	ボディメイクEX 20 19:15～19:35	HOT ストレッチ 30 19:15～20:00 mami	20:00
21:00	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		ZUMBA 45 20:00～20:45 井上 智子	腰痛肩こりストレッチ 20 20:55～21:15			ラディカルPOWER 45 20:35～21:20 高橋 正恵	YOGA 45 20:40～21:25 mami		21:00
22:00	暗闇 ストレッチ 15 21:20～21:35	ボディメイクEX 20 21:10～21:30		エアロ 30 21:00～21:30 井上 智子				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		ストレッチボール 20 21:45～22:05	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
	リフレッシュストレッチ 20 9:20~9:40									
10:00				リフレッシュストレッチ 20 9:50~10:10						HOT ストレッチ 30 9:45~10:15
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		ステップ 30 10:45~11:15 石垣 治孝
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				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	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								
12:00			HOT YOGA 45 12:00~12:45 TERU	TOP RIDE 45 12:30~13:15 高橋 正恵			HOT YOGA 45 12:45~13:30 高口	ファイドウ 45 12:15~13:00 戸邊 孝泰		HOT YOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子
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		暗闇YOGA 30 13:35~14:05				暗闇ストレッチ 15 13:15~13:30		
13:00				ラディカルPOWER 30 14:25~14:55 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		
30	YOGA 45 13:15~14:00 TERU	ダンスサイズ 45 13:15~14:00 RIE								ラディカルPOWER 45 13:25~14:10 戸邊 孝泰
14:00				リフレッシュストレッチ 20 15:00~15:20				TOP RIDE 30 15:05~15:35 梅野 英司		ボディメイクEX 20 14:35~14:55
30	ラディカルPOWER 45 14:15~15:00 戸邊 孝泰	ボディメイクEX 20 14:25~14:45		ファイドウ 45 15:20~16:05 横山 宏樹			HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	暗闇ファンクショナル 30 15:55~16:25		腰痛肩こりストレッチ 20 15:15~15:35
15:00			HOT ストレッチ 30 15:30~16:00	エアロ 30 16:20~16:50 横山 宏樹						HOT YOGA 45 15:30~16:15 瀬尾 みちる
30	腰痛肩こりストレッチ 20 15:30~15:50			ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき				エアロ 45 16:45~17:30 穂積 典子		
16:00				リフレッシュストレッチ 20 17:40~18:00						
30	ストレッチポール 20 16:30~16:50			YOGA 45 18:05~18:50 寺田 操						
17:00				ボディメイクEX 20 18:40~19:00						
30				ラディカルPOWER 45 19:15~20:00 高橋 正恵			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45			
18:00				暗闇ファンクショナル 30 19:50~20:20						
30	TOP RIDE 30 19:00~19:30 高橋 正恵		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	エアロ 30 20:00~20:30 横山 宏樹						
19:00				ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹						
30				YOGA 45 20:50~21:35 高島 徳子						
20:00	暗闇ファンクショナル 30 19:50~20:20			TOP RIDE 30 20:30~21:00 梅野 英司						
30				腰痛肩こりストレッチ 20 22:00~22:20						
21:00	ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹									
30										
22:00	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 高橋 正恵									
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。

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。

2018.7.28

茨城県龍ヶ崎市巾着2-1-2
TEL / 0120-30-5726
HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>



fitness & spa
AXIA