



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		ラディカルPOWER 45 13:25~14:10 戸邊 孝泰
30	YOGA 45 13:15~14:00 TERU	ダンスサイズ 45 13:15~14:00 RIE								
14:00	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		リフレッシュストレッチ 20 15:05~15:25				TOP RIDE 30 15:05~15:35 梅野 英司		ボディメイクEX 20 14:35~14:55
30				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	ストレッチポール 20 16:30~16:50			リフレッシュストレッチ 20 17:40~18:00						
30				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			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45
18:00	TOP RIDE 30 19:00~19:30 高橋 正恵		HOT YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子							
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						
19:00				TOP RIDE 30 20:30~21:00 梅野 英司						
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								
20:00										
30	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								
21:00										
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。



…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

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



fitness & spa  
**AXIA**