



# fitness & spa AXIA プログラム / 2019年 4月~6月

20190331

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00	腰痛肩こりストレッチ 20 9:30~9:50			暗闇 ストレッチ 15 9:50~10:05			腰痛肩こりストレッチ 20 9:30~9:50			10:00
10:30	エアロ入門 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 10:20~10:50	TOP RIDE 30 10:20~10:50 梅野 英司		目覚めのYOGA 45 10:00~10:45 RIE 定員25	エアロ入門 30 10:15~10:45 清水 愛子	オキシジェノ 45 10:30~11:15 菊池 晃子	ヒーリングYOGA 45 10:00~10:45 未来 定員25	10:30
11:00	STEP入門 30 11:00~11:30 石垣 治孝 定員35	ボディメイク 20 11:20~11:40		ピラティス 30 11:10~11:40 エリコ 定員40	24式太極拳 10:45~11:30 小柳 由起	HOT ストレッチ 30 11:00~11:30	YOGA 45 11:00~11:45 清水 愛子			11:00
12:00	TOPRIDE 45 11:55~12:40 風見 由香里 定員15	リフレッシュストレッチ 20 12:00~12:20	骨盤調整YOGA 45 11:45~12:30 MIKA 定員25	バレトン 45 12:00~12:45 エリコ 定員40			ダンスエアロ 45 12:00~12:45 高柴 大雅		HOT ストレッチ 30 12:00~12:30	12:00
13:00	ポルドブラ 45 13:00~13:45 MIKA 定員40	ファイドウ 30 12:50~13:20 戸邊 孝泰 定員25		骨盤調整YOGA 45 13:00~13:45 MIKA 定員50		腰痛肩こりストレッチ 20 13:05~13:25	初級STEP 45 13:00~13:45 高柴 大雅 定員35	バランスコーディネーション 30 13:10~13:40 浅野 久美	やさしい YOGA 45 13:15~14:00 TERU 定員25	13:00
14:00	エアロ 45 14:00~14:45 椎名 良子	POWER入門15 13:55~14:10 ラディカルPOWER 30 14:20~14:50 戸邊 孝泰 定員25	デトックス YOGA 45 14:00~14:45 TERU 定員25	タイガーキック 45 14:05~14:50 tiger	ベリーシェイプ 45 14:00~14:45 RIE	ハタ YOGA 60 14:15~15:15 MIKA 定員25	TOP RIDE 30 14:10~14:40 風見 由香里 定員15	フィットネスフラ 45 14:00~14:45 小柳 由起	デトックス YOGA 60 14:30~15:30 TERU 定員25	14:00
15:00	ラテンエアロ 45 15:00~15:45 井上 智子	YOGA 45 15:15~16:00 TERU	タイ式YOGA 45 15:05~15:50 椎名 良子 定員25	エアロ 45 15:05~15:50 大野 幸江			リズムキック 60 15:00~16:00 高野 蘭美			15:00
16:00			YOGA&ピラティス 45 16:15~17:00 井上 智子 定員25				デトックス YOGA 45 16:20~17:05 大野 幸江 定員25	ボディメイク 20 16:20~16:40	HOT ストレッチ 30 15:45~16:15	16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00		ストレッチボール20 18:40~19:00		ボディメイク 20 18:20~18:40			ストレッチボール20 18:45~19:05 定員25			19:00
20:00	エアロ入門 30 19:45~20:15 藤来 真人	オキシジェノ 45 19:20~20:05 栗山 尚子		暗闇 ストレッチ 15 19:00~19:15	ベリーシェイプ 45 19:00~19:45 菊池 晃子		STEP入門 30 19:45~20:15 高柴 大雅 定員35	ピラティス45 19:30~20:15 エリコ	デトックス YOGA 45 19:15~20:00 mami 定員25	20:00
21:00	エアロ 45 20:30~21:15 藤来 真人	ラディカルPOWER 45 20:25~21:10 藤田 信也 定員25	HOT ストレッチ 30 20:30~21:00	ZUMBA 45 20:00~20:45 井上 智子	オキシジェノ 45 20:05~20:50 菊池 晃子	HOT ストレッチ 30 20:15~20:45	中級エアロ 45 20:35~21:20 高柴 大雅	YOGA 45 20:45~21:30 mami		21:00
22:00	ファイドウ 45 21:30~22:15 藤田 信也	リフレッシュストレッチ 20 21:30~22:00		初級ラテンエアロ 45 21:00~21:45 井上 智子						22:00
30		ストレッチボール 20 22:30~22:50 定員25		ファイドウ 30 22:00~22:30 浜口 夏生			TOP RIDE 45 21:40~22:25 本田 光 定員15	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STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00	リフレッシュストレッチ 20 9:20~9:40									10:00
10:30	エアロ 45 10:00~10:45 安尻 弘子	サーキットシェイプ 30 10:10~10:40 梅野 英司	バランスコーディネーション 45 10:00~10:45 浅野 久美	リフレッシュストレッチ 20 9:50~10:10			HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	STEP入門 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	暗闇YOGA 30 11:00~11:30	キックボクササイズ 30 10:55~11:25 梅野 英司		身体調整 45 10:40~11:25 寺田 佳言				エアロ入門 30 11:30~12:00 石垣 治孝	ボディメイク 20 11:30~11:50	
12:00	エアロ入門 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	リフレッシュ YOGA 60 11:45~12:45 TERU	YOGA 45 11:40~12:25 高口	ボディメイク 20 11:40~12:00		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	やさしいYOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子	
13:00	初級ラテンエアロ 45 12:20~13:05 館崎 智恵子	ストレッチポール 20 12:20~12:40		TOP RIDE 45 12:45~13:30 梅野 英司	ストレッチポール 20 12:15~12:35		ヒーリングYOGA 45 13:00~13:45 高口	暗闇ストレッチ 15 13:15~13:30	ラディカルPOWER 45 13:20~14:05 戸邊 孝泰	
14:00	YOGA 60 13:20~14:20 TERU	ベリーシェイプ入門15 13:15~13:30 ベリーシェイプ 45 13:30~14:15 RIE	HOT ストレッチ 30 13:30~14:00	暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00				TOP RIDE 45 13:50~14:35 野友 利佳	ボディメイク 20 14:45~15:05	
15:00	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	デトックス YOGA 45 14:45~15:30 RIE	オキシジェノ 45 14:15~15:00 栗山 尚子	ボディメイク 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 20 14:45~15:05	
16:00	オキシジェノ 45 15:45~16:30 菊池 晃子		HOT ストレッチ 30 15:45~16:15	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			STEP入門 30 16:00~16:30 穂積 典子	腰痛肩こりストレッチ 20 15:50~16:10	
17:00		ボディメイク 20 17:00~17:20		エアロ入門 30 16:20~16:50 横山 宏樹				エアロ 45 16:45~17:30 穂積 典子		筋整YOGA 45 16:15~17:00 瀬尾 みちる
18:00				ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき	ボディメイク 20 17:35~17:55			暗闇ファンクショナル 30 17:50~18:20		
19:00	TOP RIDE 30 19:00~19:30 野友 利佳			YOGA 45 18:05~18:50 原田 宏子	ストレッチポール20 18:05~18:25					
20:00	暗闇ファンクショナル 30 19:50~20:20	エアロ入門 30 20:00~20:30 横山 宏樹	リフレッシュ YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子	ファイドウ 45 19:05~19:50 浜口 夏生			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45			
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		暗闇ストレッチ 15 20:10~20:25						
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		TOP RIDE 30 20:45~21:15 本田 光/野友 利佳						

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

