

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			リフレッシュストレッチ 20 9:50~10:10						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 10:30~11:15 浅野 久美 定員25	身体調整 45 10:40~11:25 寺田 佳言		HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	STEP入門 30 10:45~11:15 石垣 治孝 定員35	YOGA 45 10:30~11:15 原田 宏子	HOT ストレッチ 30 10:30~11:00	10:30	
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		YOGA 45 11:40~12:25 高口			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		11:00	
11:30	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				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 定員25	11:30	
12:00	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 定員25		TOP RIDE 45 12:45~13:30 梅野 英司 定員15			ヒーリングYOGA 45 13:00~13:45 高口 定員25	ラディカルPOWER 45 13:20~14:05 戸邊 孝泰 定員35		12:00	
12:30	YOGA 60 13:20~14:20 TERU	ベリーシェイプ入門 15 13:15~13:30	HOT ストレッチ 30 13:30~14:00	暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00				暗闇ストレッチ 15 14:25~14:40		12:30	
13:00	ラディカルPOWER 45 14:40~15:25 戸邊 孝泰 定員35	ベリーシェイプ 45 13:30~14:15 RIE	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 20 14:50~15:10		13:00	
13:30	ボディメイク 20 15:10~15:30		デトックス YOGA 45 14:45~15:30 RIE 定員25	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		13:30	
14:00	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				TOP RIDE 30 16:00~16:30 野友 利佳 定員15	STEP入門 30 16:00~16:30 穂積 典子 定員25	筋整YOGA 45 16:15~17:00 瀬尾 みちる 定員25	14:00
14:30				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	腰痛肩こりストレッチ 20 17:10~17:30		14:30
15:00		ボディメイク 20 17:00~17:20		ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき				暗闇ファンクショナル 30 17:50~18:20		15:00	
15:30				YOGA 45 18:05~18:50 原田 宏子						15:30	
16:00				ファイドウ 45 19:05~19:50 浜口 夏生						16:00	
16:30	TOP RIDE 30 19:00~19:30 野友 利佳 定員15		リフレッシュ YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子 定員25	暗闇ストレッチ 15 20:10~20:25						16:30	
17:00	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		TOP RIDE 30 20:45~21:15 本田 光/野友 利佳 定員15						17:00	
17:30										17:30	
18:00	ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹	YOGA 45 20:50~21:35 高島 徳子								18:00	
18:30										18:30	
19:00	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 戸邊 孝泰 定員35	腰痛肩こりストレッチ 20 22:00~22:20								19:00	
19:30										19:30	
20:00										20:00	
20:30										20:30	
21:00										21:00	
21:30										21:30	
22:00										22:00	
22:30										22:30	

定員 …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。

茨城県龍ケ崎市の中里2-1-2
TEL/0297-63-5595 HP/http://yubune-ryugasaki.jp



fitness & spa
AXIA