



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 <b>定員25</b>	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 45 10:30~11:15 石垣 治孝 <b>定員35</b>	目覚めの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		ヴァンヤサYOGA 45 11:40~12:25 高口	ボディメイク 20 11:40~12:00			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 <b>定員25</b>	TOP RIDE 45 12:45~13:30 梅野 英司 <b>定員15</b>	ストレッチポール 20 12:15~12:35 <b>定員25</b>			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 <b>定員25</b>	やさしいYOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子 <b>定員25</b>	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 <b>定員25</b>		暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00				ヒーリングYOGA 45 13:15~14:00 高口 <b>定員25</b>	POWERカーディオ 45 13:20~14:05 戸邊 孝泰 <b>定員35</b>		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		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			暗闇ストレッチ 15 14:25~14:40	ボディメイク 20 14:50~15:10		12:30
13:00	ラディカルPOWER 45 14:40~15:25 戸邊 孝泰 <b>定員35</b>	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 <b>定員25</b>	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			バランスコーディネーション 45 14:55~15:40 瀬尾 みちる			13:00
13:30	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	エアロ入門 30 16:20~16:50 横山 宏樹				TOP RIDE 30 16:00~16:30 野友 利佳 <b>定員15</b>	STEP入門 30 16:00~16:30 穂積 典子 <b>定員25</b>	筋整YOGA 45 16:15~17:00 瀬尾 みちる <b>定員25</b>	13:30
14:00		ボディメイク 20 17:00~17:20		ZUMBA 45 17:05~17:50 海老根 みゆき	ボディメイク 20 17:35~17:55			エアロ 45 16:50~17:35 穂積 典子	腰痛肩こりストレッチ 20 17:10~17:30		14:00
14:30				中級エアロ 60 18:10~19:10 高橋 伸	リセットYOGA 45 18:05~18:50 原田 宏子			暗闇ファンクショナル30 18:00~18:30			14:30
15:00	TOP RIDE 30 19:00~19:30 野友 利佳 <b>定員15</b>		リフレッシュ YOGA 45 19:15~20:00 高島 徳子 <b>定員25</b>	ファイドウ 30 19:25~19:55 浜口 夏生						HOT ストレッチ 30 19:15~19:45	15:00
15:30	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		ラディカルPOWER 45 20:15~21:00 池田 夕子 <b>定員35</b>							15:30
16:00	ファイドウ 45 20:45~21:30 横山 宏樹	リセットYOGA 45 20:50~21:35 高島 徳子		TOP RIDE 30 21:20~21:50 野友 利佳 <b>定員15</b>							16:00
16:30	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 戸邊 孝泰 <b>定員35</b>	腰痛肩こりストレッチ 20 22:00~22:20									16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00											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。

茨城県龍ヶ崎市中里2-1-2

TEL/0297-63-5595 HP/http://yubune-ryugasaki.jp



fitness & spa  
**AXIA**