


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	初中級エアロ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								10:00
30										30
11:00	暗闇YOGA30 11:00~11:30 菊池 晃子		バランスコーディネーション30 10:30~11:00 浅野 久美	身体調整45 10:40~11:25 寺田 佳言			初級STEP45 10:30~11:15 石垣 治孝	目覚めのYOGA45 10:30~11:15 原田 宏子		11:00
30										30
12:00	エアロ入門30 11:40~12:10 館崎 智恵子			オキシジェノ45 11:40~12:25 栗山 尚子			エアロ入門30 11:30~12:00 石垣 治孝			12:00
30										30
13:00	ラテンエクササイズ45 12:20~13:05 館崎 智恵子		リフレッシュYOGA30 12:15~12:45 TERU	TOP RIDE45 12:45~13:30 梅野 英司			ファイドウ45 12:15~13:00 戸邊 孝泰			13:00
30										30
14:00	YOGA45 13:20~14:05 TERU	ベリーシェイプ45 13:30~14:15 RIE		オキシジェノ45 14:00~14:45 栗山 尚子			POWERカーディオ45 13:20~14:05 戸邊 孝泰			14:00
30										30
15:00	ラディカルPOWER45 14:40~15:25 戸邊 孝泰		デトックスYOGA30 14:45~15:15 RIE	POWERカーディオ45 14:15~15:00 池田 夕子			バランスコーディネーション45 14:55~15:40 瀬尾 みちる			15:00
30										30
16:00	オキシジェノ45 15:45~16:30 菊池 晃子			ファイドウ45 15:20~16:05 横山 宏樹			STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子			16:00
30										30
17:00	エアロ入門30 16:20~16:50 横山 宏樹			エアロ入門30 16:20~16:50 横山 宏樹			筋整YOGA30 16:15~16:45 瀬尾 みちる			17:00
30										30
18:00				中級エアロ45 18:10~18:55 高橋 伸			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			18:00
30										30
19:00	TOP RIDE30 19:00~19:30 梅野 英司/野友 利佳			ファイドウ45 19:25~20:10 野友 利佳			BEAT BOX30 18:00~18:30 黒田 廉			19:00
30										30
20:00	エアロ入門30 20:00~20:30 横山 宏樹			TOP RIDE45 20:30~21:15 野友 利佳						20:00
30										30
21:00	ファイドウ45 20:45~21:30 横山 宏樹	ファイドウ30 21:00~21:30 戸邊 孝泰								21:00
30										30
22:00	ラディカルPOWER30 21:50~22:20 戸邊 孝泰									22:00
30										30

全クラス定員制限

コロナウイルス対策の為、参加人数の「制限」を設けさせていただきます。

STUDIO A = 25名 / STUDIO B = 18名 / 岩盤STUDIO = 15名。

プログラム開始30分前より、2階カウンターにて予約を開始致します。

 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。
 コロナウイルス対策の為スタジオレッスン参加人数の「制限」を設けさせていただきます。
 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>