





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		ヴィンヤサ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
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 <b>定員25</b>	ストレッチポール 20 12:15~12:35 <b>定員25</b>			ボディメイク 20 14:55~15:40 瀬尾 みちる	やさしいYOGA 45 12:00~12:45 原田 宏子		12:00
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 <b>定員25</b>		TOP RIDE 45 12:45~13:30 梅野 英司 <b>定員15</b>		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>			13:00
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		暗闇ストレッチ 15 13:45~14:00			暗闇ストレッチ 15 14:25~14:40			14:00
15:00	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>	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 14:50~15:10		15:00
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		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>	16:00
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 16:50~17:35 穂積 典子	腰痛肩こりストレッチ 20 17:10~17:30		17:00
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 18:00~18:30			18:00
19:00	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>	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					19:00
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		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			HOT ストレッチ 30 19:15~19:45	20:00
21:00	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	★3月限定★ HOT ストレッチ 30 21:00~21:30	ラディカルPOWER 45 20:15~21:00 池田 タ子 <b>定員35</b>						21:00
22:00	ラディカルPOWER 30 21:50~22:20 戸邊 孝泰 <b>定員35</b>			TOP RIDE 30 21:20~21:50 野友 利佳 <b>定員15</b>						22:00

 …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

