


fitness & spa AXIA お盆期間プログラム

(8/11 と 8/12 は通常プログラム)

曜日	8/10(月/祝)		
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
10:00	エアロ入門30 10:15~10:45 石垣 治孝	インテグラルYOGA45 10:00~10:45 ジュンジ	
11:00	STEP入門30 11:00~11:30 石垣 治孝		リフレッシュYOGA30 11:15~11:45 TERU
12:00	TOP RIDE45 11:55~12:40 梅野 英司		デトックスYOGA30 12:00~12:30 TERU
13:00	ヴァンヤサYOGA45 13:00~13:45 TERU		
14:00	ファイドウ45 14:00~14:45 戸邊 孝泰		
15:00	ラテンエアロ45 15:00~15:45 井上 智子	POWERカーディオ45 15:15~16:00 戸邊 孝泰	
16:00	オキシジェノ45 16:30~17:15 栗山 尚子		
18:00	エアロ入門30 18:00~18:30 藤來 真人		
19:00	初中級エアロ45 18:45~19:30 藤來 真人		
20:00			

曜日	8/14(金)		
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
10:00	初中級エアロ45 10:00~10:45 安尻 弘子		
11:00	バランスコーディネーション45 11:15~12:00 浅野 久美		
12:00	TOP RIDE45 12:15~13:00 野友 利佳		リフレッシュYOGA30 12:15~12:45 TERU
13:00	YOGA45 13:20~14:05 TERU	ベリーシェイプ45 13:30~14:15 RIE	
14:00	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
16:00	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子		
17:00	エアロ入門30 17:15~17:45 横山 宏樹		
18:00	ファイドウ45 18:15~19:00 横山 宏樹		
19:00			
20:00			

曜日	8/15(土)			曜日
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO	場所
10:00				10:00
11:00	身体調整45 10:40~11:25 寺田 佳言			11:00
12:00	オキシジェノ45 11:40~12:25 栗山 尚子			12:00
13:00	TOP RIDE45 12:45~13:30 梅野 英司			13:00
14:00	オキシジェノ45 14:00~14:45 栗山 尚子	POWERカーディオ45 14:15~15:00 池田 夕子		14:00
15:00	ファイドウ45 15:20~16:05 横山 宏樹		HOTストレッチ30 15:30~16:00	15:00
16:00	エアロ入門30 16:20~16:50 横山 宏樹			16:00
17:00				17:00
18:00	中級エアロ45 18:10~18:55 高橋 伸			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00

 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。
 コロナウイルス対策の為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階カウンターにて予約を開始致します。
 STUDIO A = 25名 / STUDIO B = 18名 / 岩盤STUDIO = 1

◆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>