


fitness&spa AXIAプログラム / 2020年8月16日~ (改訂)


曜日	月曜日			火曜日			水曜日			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				暗闇ストレッチ15 9:50~10:05						10:00
30	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	HOTストレッチ30 10:20~10:50	BEAT BOX30 10:20~10:50 菊池 晃子		目覚めのYOGA30 10:15~10:45 R I E	エアロ30 10:15~10:45 清水 愛子	オキシジェノ45 10:10~10:55 菊池 晃子		30
11:00	STEP入門30 11:00~11:30 石垣 治孝	オキシジェノ45 11:00~11:45 栗山 尚子		ヒプティス30 11:10~11:40 エリコ	24式太極拳45 10:45~11:30 小柳 由起		YOGA45 11:00~11:45 清水 愛子	ホディメイク30 11:10~11:40 菊池 晃子		11:00
30										30
12:00	TOP RIDE45 11:55~12:40 風見 由香里			バレット45 12:00~12:45 エリコ	フィットネスフラ45 11:50~12:35 小柳 由起		ダンスエアロ45 12:00~12:45 高柴 大雅		HOTストレッチ30 12:00~12:30	12:00
30	定員15									30
13:00	ファイドウ45 13:00~13:45 戸邊 孝泰			ファイトキックBOX45 13:00~13:45 Masa		リラククスYOGA30 12:30~13:00 未来		バランスコーディネーション45 13:00~13:45 浅野 久美		13:00
30			リフレッシュYOGA30 13:30~14:00 TERU				【偶数週】初中級STEP45 【奇数週】中級エアロ45 13:00~13:45 高柴 大雅		やさしいYOGA30 13:30~14:00 TERU	30
14:00	初中級エアロ45 14:00~14:45 椎名 良子	POWERカーディオ45 14:00~14:45 戸邊 孝泰	テトックスYOGA30 14:15~14:45 TERU	ヒーリングフロー-YOGA45 14:05~14:50 未来	ベリーシェイプ45 14:00~14:45 R I E		TOP RIDE30 14:10~14:40 風見 由香里	YOGA45 14:30~15:15 TERU		14:00
30							定員15			30
15:00	グインヤサYOGA45 15:15~16:00 TERU	ラテンエアロ45 15:00~15:45 井上 智子		初級エアロ45 15:05~15:50 大野 幸江			リズムキック45 15:00~15:45 高野 蘭美			15:00
30										30
16:00	全クラス定員制限						有	Premium Lesson 偶数週開催 16:00~17:00 高柴 大雅		16:00
30				TOP RIDE30 16:30~17:00 梅野 英司		リラククスYOGA30 16:20~16:50 大野 幸江				
17:00	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。									17:00
30										
18:00										18:00
30										
19:00				ベリーシェイプ45 19:00~19:45 菊池 晃子	ラディカルPOWER30 19:10~19:40 池田 夕子				テトックスYOGA30 19:15~19:45 mami	19:00
30	エアロ入門30 19:45~20:15 藤来 真人		HOTストレッチ30 19:30~20:00							30
20:00				ZUMBA45 20:00~20:45 井上 智子	オキシジェノ45 20:05~20:50 菊池 晃子		BEAT BOX30 19:45~20:15 黒田 廉			20:00
30	初中級エアロ45 20:30~21:15 藤来 真人	ラディカルPOWER45 20:25~21:10 藤田 信也						ファイドウ45 20:30~21:15 野友 利佳		30
21:00				初級ラテンエアロ45 21:00~21:45 井上 智子			ベーシックフロー-YOGA45 20:40~21:25 mami			21:00
30	ファイドウ45 21:30~22:15 藤田 信也					HOTストレッチ30 21:00~21:30				30
22:00				BEAT BOX30 22:05~22:35 深谷 久乃			TOP RIDE45 21:40~22:25 野友 利佳			22:00
30							定員15			30


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	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		10:00
11:00	暗闇YOGA30 11:00~11:30 菊池 晃子	ストレッチポール20 11:00~11:20		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		やさしいYOGA30 12:00~12:30 原田 宏子	11:00
12:00	エアロ入門30 11:40~12:10 館崎 智恵子		リフレッシュYOGA30 12:15~12:45 T E R U	TOP RIDE45 12:45~13:30 梅野 英司			ファイドウ45 12:15~13:00 戸邊 孝泰			12:00
13:00	ラテンエクササイズ45 12:20~13:05 館崎 智恵子			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			13:00
14:00	YOGA45 13:20~14:05 T E R U	ベリーシェイプ45 13:30~14:15 R I E		POWERカーディオ45 14:15~15:00 池田 タ子			バランスコーディネーション30 14:30~15:00 瀬尾 みちる			14:00
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 R I E	ファイドウ45 15:20~16:05 横山 宏樹			バランスコーディネーション30 15:15~15:45 瀬尾 みちる			15:00
16:00	オキシジェノ45 15:45~16:30 菊池 晃子			エアロ入門30 16:20~16:50 横山 宏樹			STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子		筋盤YOGA30 16:15~16:45 瀬尾 みちる	16:00
17:00							初級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			17:00
18:00				中級エアロ45 18:10~18:55 高橋 伸			BEAT BOX30 18:00~18:30 黒田 廉			18:00
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						19:00
20:00	エアロ入門30 20:00~20:30 横山 宏樹	ファイドウ30 20:05~20:35 戸邊 孝泰	デトックスYOGA30 19:45~20:15 M A Y A	TOP RIDE45 20:30~21:15 野友 利佳			HOTストレッチ30 20:30~21:00			20:00
21:00	ファイドウ45 20:45~21:30 横山 宏樹	プラナYOGA45 20:50~21:35 M A Y A								21:00
22:00	ラディカルPOWER30 21:50~22:20 戸邊 孝泰									22:00

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。
定員制限 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。
 茨城県龍ケ崎市 中里 2-1-2
 TEL / 0297-63-5595 HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>