

fitness&spa AXIA スタジオプログラム

2025年10月

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			時間変更	ストレッチ15 9:40~9:55						10:00
30	初級エアロ30 10:15~10:45 石垣 治孝	オキシジェノ45 10:00~10:45 栗山 尚子	HOTストレッチ30 10:00~10:30	初級エアロ30 10:10~10:40 川北 綾子	太極拳45 10:00~10:45 原田 宏子	目覚めのYOGA45 10:00~10:45 R I E	オキシジェノ45 10:00~10:45 菊池 晃子	STEP初級30 10:15~10:45 川北 綾子 定員20		30
11:00										11:00
30	STEP初級30 11:00~11:30 石垣 治孝 定員28	ファイドウ45 11:00~11:45 野友 利佳		ベリー入門45 11:10~11:55 R I E	バクティブローヨガ45 11:00~11:45 未来		デトックスYOGA45 11:00~11:45 瀬尾 みちる 定員40	ラディカルパワー30 11:00~11:30 酒井 郁弥 定員20	HOTストレッチ30 11:00~11:30	30
12:00		定員変更								12:00
30	バレトン45 12:00~12:45 MEI	サーキットバイク45 12:00~12:45 風見 由香里 定員10		freestyle初級45 12:10~12:55 momoko.	フィットネスフラ入門45 12:10~12:55 小柳 由起	セルフケアヨガ45 12:15~13:00 未来	1・15・29日 ダンスエアロ45 8・22日 中級STEP45 12:00~12:45 高柴 大雅	ファイドウ30 11:45~12:15 酒井 郁弥 事前予約可能レッスン ユーバウンド30 12:30~13:00 松本 実栄子 定員15		30
13:00										13:00
30	ベルビックスストレッチ45 13:00~13:45 有泉 恭子 定員45	事前予約可能レッスン ユーバウンド30 13:10~13:40 池田 タ子 定員15		ファイトキックBOX45 13:10~13:55 M a s a			有 Premium School 中級エアロ+α【詳細別紙】 13:00~14:00 高柴 大雅	サーキットバイク30 13:20~13:50 風見 由香里 定員10	やさしいヨガ45 12:45~13:30 原田 宏子	30
14:00	★ 初中級エアロ45 14:00~14:45 椎名 良子	ラディカルPOWER45 14:00~14:45 池田 タ子 定員20	ベルビックスストレッチ45 14:00~14:45 有泉 恭子	バレトン45 14:10~14:55 西岡 瑠伊花						14:00
15:00										15:00
30	ラテンエアロ45 15:00~15:45 井上 智子		岩盤炎夏で開講 ミニボールXE30 15:15~15:45 野友 利佳 定員10	初級エアロ45 15:10~15:55 大野 幸江	ほぐれるストレッチ45 15:10~15:55 西岡 瑠伊花		リズムキック45 15:00~15:45 高野 蘭美	ピラティス30 15:05~15:35 川北 綾子	炎夏開催 炎夏deストレッチ20 14:30~14:50 松本 実栄子 定員10	30
16:00										16:00
30	メガダンス45 16:00~16:45 AKKO					リラックスYOGA45 16:15~17:00 大野 幸江	メガダンス45 16:00~16:45 AKKO		美BODYメイクEX30 16:05~16:35 高野 蘭美	30
17:00										17:00
30	整理券配布レッスン の箇所は整理券配布のレッスンです。						事前予約可能レッスン の箇所は事前に予約券(200円)を購入出来ます。			30
18:00	プログラム開始時刻30分前から2階フィットネス受付にて、配布致します。						当日の朝からレッスン開始60分前まで予約券を販売致します。			18:00
30	プログラム開始10分前から整理券の番号順にご入場をお願い致します。						(電話受付も可能)			30
19:00										19:00
30	デトックスYOGA45 19:00~19:45 瀬尾 みちる		HOTストレッチ30 19:30~20:00	ZUMBA45 19:00~19:45 MAKANA	ベリーシェイプ45 19:10~19:55 菊池 晃子			ラディカルPOWER30 19:00~19:30 池田 タ子 定員20	デトックスYOGA45 19:15~20:00 m a m i	30
20:00										20:00
30	ZUMBA45 20:00~20:45 井上 智子	POWER基礎15 ラディカルPOWER 45 19:45~20:45 19:45~20:00は出入り自由 FUJITA 定員20			オキシジェノ45 20:05~20:50 菊池 晃子		事前予約可能レッスン ユーバウンド30 19:50~20:20 池田 タ子 定員18	新レッスン 拓真のHIT training30 19:50~20:20 TAKUMA		30
21:00										21:00
30	初級ラテンエアロ30 21:00~21:30 井上 智子	ファイドウ基礎15 ファイドウ 45 21:00~22:00 21:00~21:15は出入り自由 FUJITA		タイガーキック45 21:00~21:45 tiger			ベーシックフロー-YOGA45 20:45~21:30 m a m i	ファイドウ45 20:40~21:25 野友 利佳		30
22:00										22:00
30								時間・人数変更 オリジナルバイク30 21:45~22:15 野友 利佳 定員10		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	★ 初中級エアロ45 10:10~10:55 安尻 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子					★ 初中級STEP45 10:30~11:15 石垣 治孝 定員35	目覚めのYOGA45 10:30~11:15 原田 宏子		10:00
30				身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言						30
11:00										11:00
30	太極舞45 11:10~11:55 石塚 美樹	ストレッチボール+α30 11:10~11:40 川北 綾子 定員27		オキシジェノ45 11:30~12:15 栗山 尚子			初級エアロ30 11:30~12:00 石垣 治孝			30
12:00		事前予約可能レッスン ユーバウンド45		事前予約可能レッスン ユーバウンド45						12:00
30	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美 定員48	12:00~12:45 松本 実栄子 定員15	リラックスヨガ45 12:20~13:05 石塚 美樹	12:30~13:15 池田 タ子 定員18	時間・定員変更 オリジナルバイク30 12:45~13:15		ファイドウ45 12:15~13:00 酒井 郁弥		やさしいYOGA45 12:15~13:00 原田 宏子	30
13:00					野友 利佳 定員10		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥 定員35			13:00
30	ダンス超基礎15+リトモス30 13:10~13:55 13:10~13:25は出入り自由 R I E			10月11・25日開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	10月4・18日開講(スタジオ) ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 タ子 定員30					30
14:00										14:00
30	ベリーshort30 14:10~14:40 R I E	初級エアロ30 14:10~14:40 川北 綾子				HOTストレッチ30 14:10~14:40	リラックスヨガ45 14:30~15:15 後藤 美優			30
15:00	インナーヨガ45 15:00~15:45 MAYA		整うYOGA45 15:00~15:45 R I E	4日 ダンスエアロ45 18日 ボルドブラ45 15:00~15:45 大串 達彦	メイちゃんの筋トレ30 14:50~15:20 MEI					15:00
30										30
16:00	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子		★ 4・18日 初中級エアロ45 16:00~16:45 大串 達彦				STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子 定員35		筋整YOGA45 16:05~16:50 瀬尾 みちる	16:00
30										30
17:00				有 Premium School 17:00~18:00 大串 達彦 【詳細別紙】			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子		タオル仰ぎを一緒にやりましょう。有酸素運動にもなるし、肩こり腰痛改善にもなります!! Let's 熱波美クス練習会 ※会員の方以外でも参加できます!!	17:00
30										30
18:00										18:00
30										30
19:00	★ 初中級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレトン45 19:00~19:45 MEI		ファイドウ45 19:00~19:45 野友 利佳						19:00
30										30
20:00			岩盤炎夏で開講 マースヨガ30 20:00~20:30 野友 利佳 定員10	メガダンス45 20:00~20:45 AKKO						20:00
30	ファイドウ45 20:00~20:45 横山 宏樹	ラディカルPOWER45 20:00~20:45 酒井 郁弥 定員20				HOTストレッチ30 20:00~20:30				30
21:00										21:00
30		有 Premium School 21:05~21:50 横山 宏樹 【詳細別紙】								30
22:00										22:00
30										30

枠の色が付いている箇所は変更レッスンです。
定員 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。
★ レベルアップしたい方におすすめのレッスンです。

◆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。

茨城県龍ヶ崎市市中里2-1-2
 TEL / 0297-63-5595 HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>