fitness&spa AXIA スタジオプログラム 2025年11月

| | | | | | <u> </u> | | <u> </u> | | | |
|-------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------|
| 曜日 | 月曜日 | | | 火曜日 | | 水曜日 | | | | |
| 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 |
| | | | | ストレッチ15 9:40~9:55 | _ | | | | | |
| 10:00 | - | オキシジェノ45 | | | - | 目覚めのYOGA 4 5 | オキシジェノ45 | | | 10:00 |
| 30 | 初級エアロ30 10:15~10:45 | 10:00~10:45 | | 初級エアロ30 10:10~10:40 | 10:00~10:45 | 10:00~10:45 | 10:00~10:45 | STEP初級30 10:15~10:45 | | 30 |
| 30 | 石垣 治孝 | 栗山 尚子 | | 川北 綾子 | 原田 宏子 | RIE | 菊池 晃子 | 川北 綾子 定員20 | | 30 |
| 11:00 | STEP初級30 | ファイドウ45 | 時間変更 HOTストレッチ30 | | バクティフローヨガ45 | | デトックスYOGA45 | ラディカルパワー30 | HOTストレッチ30 | 11:00 |
| 30 | 11:00~11:30 石垣 治孝 | 11:00~11:45 | 11:00~11:30 | ベリー入門 4 5 | 11:00~11:45 | | 11:00~11:45 | 11:00~11:30 酒井 郁弥 | 11:00~11:30 | 30 |
| 30 | 定員28 | 野友 利佳 | | 11:10~11:55 R I E | 未来 | | 瀬尾 みちる 定員40 | 定員20 | | 30 |
| 12:00 | バレトン45 | サーキットバイク45 | | K I L | _ | | 12·26日 中級STEP45 | ファイドウ30 11:45~12:15 酒井 郁弥 | | 12:00 |
| 20 | 12:00~12:45 | 12:00~12:45 | | freestyle初級45 | フィットネスフラ入門45 | セルフケアヨガ45 | 19日 ダンスエアロ45 | 事前予約可能レッスン | | 20 |
| 30 | MEI | 風見 由香里 | | 12:10~12:55 momoko. | 12:10~12:55 小柳 由起 | 12:15~13:00 | 12:00~12:45 高柴 大雅 | ユーバウンド30 12:30~13:00 | | 30 |
| 13:00 | ペルビックストレッチ45 | 事前予約可能レッスン | | momoko. | THE HIE | 未来 | 有 Premium School | 松本 実栄子 定員15 | やさしいヨガ45 12:45~13:30 | 13:00 |
| 20 | 13:00~13:45 | ユーバウンド30 13:10~13:40 | | ファイトキックBOX 4 5 | - | | 中級エアロ+α【詳細別紙】 | サーキットバイク30 | 原田 宏子 | 20 |
| 30 | 有泉 恭子 | 池田 夕子 定員15 | | 13:10~13:55 Masa | | | 13:00~14:00 | 13:20~13:50 風見 由香里 | | 30 |
| 14:00 | を員45 初中級エアロ45 | ラディカルPOWER 4 5 | ペルビックストレッチ45 | IVI a S a | 新レッスン | | 高柴 大雅 | 定員10 | | 14:00 |
| | 14:00~14:45 | $14:00\sim14:45$ | 14:00~14:45 | バレトン45 | サーキットトレーニング30 14:10~14:40 | | 初級エアロ30 | | 炎夏開催 | |
| 30 | 椎名 良子 | 池田 夕子 | 有泉 恭子 | 14:10~14:55 西岡 瑠伊花 | Masa | | 14:15~14:45 菊池 晃子 | # BB + | 炎夏deストレッチ20 14:30~14:50 | 30 |
| 15:00 | ラテンエアロ45 | 定員20 | 1 an hi | 四両 増げ化 | | | リズムキック45 | 時間変更 ピラティス 4 5 | 松本 実栄子 定員10 | 15:00 |
| | 15:00~15:45 | | <u>炎夏開催</u> ミニボールXE30 | 初級エアロ 4 5 | ほぐれるストレッチ45 | | 15:00~15:45 | 14:55~15:40 | | Ī I |
| 30 | 井上 智子 | | 15:15~15:45 | 15:10~15:55 | 15:10~15:55 | | 高野 繭美 | 川北 綾子 | | 30 |
| 16:00 | メガダンス 4 5 | | 野友 利佳 定員10 | 大野 幸江 | 西岡 瑠伊花 | | メガダンス45 | | | 16:00 |
| | 16:00~16:45 | | | | | リラックスYOGA 4 5 | 16:00~16:45 | | 美BODYメイクEX30 16:05~16:35 | |
| 30 | AKKO | | | | のんびりチャリ旅30 16:30~17:00 | 16:15~17:00 | AKKO | | 高野 繭美 | 30 |
| 17:00 | | | | | 野友 利佳 定員12 | 大野 幸江 | | | | 17:00 |
| 20 | 整理券配布レッスン 整理券配布レッスン | | | | | | 事首 | 前予約可能レッスン | | 20 |
| 30 | の箇所は整理券配布のレッスンです。 | | | | の箇所は事前に予約券(200円)を購入出来ます。 | | | 入出来ます。 | 30 | |
| 18:00 | プログラム開始時刻30分前から2階フイットネス受付にて、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 | |
| 20 | | | 順にご入場をお願い致し | します。 | | | (電話受付も可能) | | | 20 |
| 30 | ※レッスンによって | 定員が異なる場合があ | ります。 | | | | 事前予約券購入の方か | ら整理券の番号順にご入 | 場頂けます。 | 30 |
| 19:00 | デトックスYOGA 4 5 | | | | | | | ラディカルPOWER3 0 | | 19:00 |
| 20 | 19:00~19:45 | | ※11月10日のみ開講 | | ベリーシェイプ 4 5 | | | 19:00~19:30 池田夕子 | デトックスYOGA45 | 20 |
| 30 | 瀬尾 みちる | DOMED THE | HOTストレッチ30 | | 19:10~19:55 菊池 晃子 | | 事前予約可能レッスン | 定員20 | 19:15~20:00 | 30 |
| 20:00 | ZUMBA 4 5 | POWER基礎15 ラディカルPOWER 45 | 19:30~20:00 | 時間変更 ZUMBA45 | **//C 7C J | | ユーバウンド30 19:50~20:20 | 拓真のHIT training30 19:50~20:20 | mami | 20:00 |
| 30 | 20:00~20:45 | 19:45~20:45 19:45~20:00は出入り自由 | | 20:00~20:45 | オキシジェノ 4 5 | | 池田 夕子 定員18 | TAKUMA | | 20 |
| 30 | 井上 智子 | FUJITA | | MAKANA | 20:05~20:50 菊池 晃子 | | | ファイドウ45 | | 30 |
| 21:00 | 初級ラテンエアロ30 | 定員20 ファイドウ基礎15 | | タイガーキック45 | 利心元丁 | | ベーシックフローYOGA 4 5 20:45~21:30 | 20:40~21:25 | | 21:00 |
| 30 | 21:00~21:30 井上智子 | ファイドウ 4 5 2 1 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0 | | 21:00~21:45 | | | m a m i | 野友 利佳 | | |
| 30 | | 21:00~21:15は出入り自由 | | tiger | _ | | | オリジナルバイク30 | | 30 |
| 22:00 | | FUJITA | | | | | | 21:45~22:15 | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | | 定員10 | | 20 |
| 30 | | | | | | | | | | 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 | STEP初級30 | | | | | | | | 10:00 |
| 30 | | 10:10~10:40 川北 綾子 | | 身体調整45 | _ | | 初中級STEP 4 5 | 目覚めのYOGA 4 5 | - | 30 |
| 11.00 | 安尻 弘子 | | | 10:30~11:15 | | | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | | 11:00 |
| 11:00 | 太極舞45 | ストレッチボール+α30 | | 寺田 佳言 | - | | 石垣 治孝 定員35 | 原田 宏子 | _ | 11.00 |
| 30 | | 11:10~11:40 川北 綾子 定員27 | | オキシジェノ45 | _ | | 初級エアロ30 | _ | | 30 |
| 12:00 | 石塚 美樹 | 事前予約可能レッスン | | 11:30~12:15 | | | 11:30~12:00 石垣 治孝 | | | 12:00 |
| | 整体ストレッチ45 | ユーバウンド45 12:00~12:45 | | 栗山 尚子 | - | | ファイドウ45 | - | やさしいYOGA45 | |
| 30 | 12:10~12:55 淺野 久美 | 松本 実栄子 定員15 | リラックスヨガ45 12:20~13:05 | ユーバウンド45 | | | 12:15~13:00 | | 12:15~13:00 | 30 |
| 13:00 | | | 石塚 美樹 | 12:30~13:15 池田夕子 | オリジナルバイク30 12:45~13:15 | | 酒井 郁弥 | _ | 原田 宏子 | 13:00 |
| 30 | ダンス超基礎15+リトモス30 13:10~13:55 | | | 定員18 | 野友 利佳 定員12 | | POWERカーディオ45 | - | | 30 |
| | 13:10~13:25は出入り自由 R I E | | | 11月8・22日開講 タイガーキック60 | 1・15・29日開講(Aスタジオ) ラディカルPOWER 4 5 | | 13:15~14:00 酒井郁弥 | | | |
| 14:00 | ベリーshort 3 0 | 初級エアロ30 | | 13:30~14:30 | 13:45~14:30 | U0.T=11 | 定員35 | | | 14:00 |
| 30 | | 14:10~14:40 | | tiger | 池田 夕子 定員30 | HOTストレッチ30 14:10~14:40 | リラックスヨガ45 | _ | | 30 |
| 15:00 | | 7110 12 3 | | - 8日 ポルドブラ45 | メイちゃんの筋トレ30 | | 14:30~15:15 | | | 15:00 |
| 15:00 | インナーヨガ45 | | 整うYOGA 4 5 | 15日 ダンスエアロ45 | 14:50~15:20 MEI | | 後藤 美優 | _ | | 15:00 |
| 30 | 15:00~15:45 MAYA | | 15:00~15:45 R I E | 15:00~15:45 大串 達彦 | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | | 8日 初中級STEP45 | - - 1 | | STEP入門30 | - | | 16:00 |
| | オキシジェノ45 16:00~16:45 | | | 15日 初中級エアロ45 16:00~16:45 | | | 16:00~16:30 | | 筋整YOGA 4 5 1 6 : 0 5 ~ 1 6 : 5 0 | |
| 30 | 栗山 尚子 | | | 大串 達彦 | | | 定員35 | | 瀬尾 みちる | 30 |
| 17:00 | | | | 有 | | | 初中級エアロ45 | | | 17:00 |
| 30 | | | | Premium School | | | 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 | 30 |
| | | | | 17:00~18:00 | | | | | 動にもなるし、肩こり | |
| 18:00 | | | | 大串 達彦 | - | | | | 腰痛改善にもなりま す!! | 18:00 |
| 30 | | | | Vacacumata 3 | | | | 熱波美クス練習会 18:00~19:30 | Lef's 熱波美クス練習会 ※会員の方以外でも参 | 30 |
| 19:00 | | | | | | | | | 加できます!! | 19:00 |
| 19.00 | 初中級エアロ45 19:00~19:45 | バレトン45 19:00~19:45 | | ファイドウ45 19:00~19:45 | - | | | | | 19.00 |
| 30 | 横山 宏樹 | MEI | | 野友 利佳 | | | | KIINFP | | 30 |
| 20:00 | - 415+45 | L : DOWED 4 5 | - 岩盤炎夏で開講 マーズヨガ30 | 1144 | - | | | DUITLI | IA | 20:00 |
| 20 | ファイドウ45 20:00~20:45 | ラディカルPOWER45 20:00~20:45 | 20:00~20:30 野友利佳 | メガダンス45 20:00~20:45 | | HOTストレッチ30 20:00~20:30 | 熱波師によ | るロウリュウイベン | /トを | 20 |
| 30 | 横山 宏樹 | 酒井 郁弥 | 定員10 | AKKO | - | 20.00.020.30 | サウナ・岩 | 盤で 毎日開催 | | 30 |
| 21:00 | | 定員20 | | | | | *開催スケジュ | ールは店内案内板をご覧 | 言ください。 | 21:00 |
| 30 | | 有 Premium School | | | | | | ウは岩盤ご利用の方なら | | 30 |
| | | 21:05~21:50 横山 宏樹 | | | | | 参加できます | 0 | | |
| 22:00 | | 【詳細別紙】 | | | | | | | | 22:00 |
| 30 | | | | | | | 有 Premium School | 期間を決め「少人数」「固定メ 習得していく有料クラス。都」 | | 30 |
| | | <u> </u> ッスンです | <u> </u> | ◆代行◆ | 1 | <u> </u> | <u> </u> | ENGLY YOUR AND | ~~ *** 1 *** | |

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。