

fitness&spa AXIA スタジオプログラム 2025年5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				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		初級エアロ30 10:10~10:40 川北 綾子	24式太極拳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			30
11:00	STEP初級30 11:00~11:30 石垣 治孝	ファイドウ45 11:00~11:45 野友 利佳	HOTストレッチ30 11:00~11:30	ベリ入門45 11:10~11:55 R I E	バクティフローヨガ45 11:00~11:45 未来		事前予約可能レッスン デトックスYOGA45 11:00~11:45 瀬尾 みちる	新レッスン・事前予約可能レッスン ユーバウンド30 11:20~11:50 松本 実栄子	HOTストレッチ30 11:00~11:30	11:00
12:00	新レッスン バレン45 12:00~12:45 MEI	サーキットバイク45 12:00~12:45 風見 由希里		freestyle初級45 12:10~12:55 momoko.	フィットネスフラ45 12:10~12:55 小柳 由起	セルフケアヨガ45 12:15~13:00 未来	奇数週 ダンスエアロ45 偶数週 中級STEP45 12:00~12:45 高柴 大雅	事前予約可能レッスン 整体ストレッチ60 12:15~13:15 浅野 久美		12:00
13:00	ベルビクストレッチ45 13:00~13:45 有泉 恭子	事前予約可能レッスン ユーバウンド30 13:10~13:40 池田 タチ		ファイトキックBOX45 13:10~13:55 Masa	Premium School R I E 詳細別紙		Premium School 中級エアロ+α [詳細別紙] 13:00~14:00 高柴 大雅		やさしいヨガ45 12:45~13:30 原田 宏子	13:00
14:00	★初級エアロ45 14:00~14:45 椎名 良子	ラディカルPOWER45 14:00~14:45 池田 タチ	ベルビクストレッチ45 14:00~14:45 有泉 恭子	バレン45 14:10~14:55 西岡 瑞伊花			初級エアロ30 14:15~14:45 菊池 晃子	サーキットバイク30 14:00~14:30 風見 由希里		14:00
15:00	ラテンエアロ45 15:00~15:45 井上 智子			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 瑞伊花		リズムキック45 15:00~15:45 高野 蘭美	あやこの筋トレ30 15:05~15:35 川北 綾子		15:00
16:00	メガダンス45 16:00~16:45 AKKO				のんびりチャリ旅30 16:30~17:00 野友 利佳	リラクセス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	16:00
17:00	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。 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。 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。 ※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。 当日の朝からレッスン開始60分前から予約券を販売致します。 (電話受付も可能) 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。			17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
20:00	インテグラルYOGA45 19:00~19:45 ジュンジ			FREE STYLEダンス45 19:30~20:15 Rian .D	ベリシェイプ45 19:10~19:55 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 タチ	ラディカルPOWER30 19:00~19:30 池田 タチ	デトックスYOGA45 19:15~20:00 mami	20:00
21:00	ZUMBA45 20:00~20:45 井上 智子	POWER基礎15 ラディカルPOWER45 19:45~20:45 19:45~20:00自由参加 FUJITA	HOTストレッチ30 20:00~20:30 19日休講		オキシジェノ45 20:05~20:50 菊池 晃子					21:00
22:00	初級ラテンエアロ30 21:00~21:30 井上 智子	ファイトウ基礎15 ファイドウ45 21:00~22:00 21:00~21:15自由参加 FUJITA		タイガーキック45 21:00~21:45 tiger			ベシクフロ-YOGA45 20:45~21:30 mami	ファイドウ45 20:40~21:25 野友 利佳	オリジナルバイク30 21:40~22:10 野友 利佳	22:00
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	★初級エアロ45 10:10~10:55 安民 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子					★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	太極拳45 11:10~11:55 石垣 美樹	ストレッチポール+α30 11:10~11:40 川北 綾子		身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳音			初級エアロ30 11:30~12:00 石垣 治孝			11:00
12:00		新レッスン 事前予約可能レッスン ユーバウンド45 12:00~12:45 松本 実栄子		オキシジェノ45 11:30~12:15 栗山 尚子			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	12:00
13:00	YOGA45 12:10~12:55 柳田 安紀子		リラクセスヨガ45 12:20~13:05 石垣 美樹	事前予約可能レッスン ユーバウンド45 12:30~13:15 池田 タチ	オリジナルバイク45 12:35~13:20 野友 利佳					13:00
14:00	ダンス基礎15+リトモス30 13:10~13:55 13:10~13:25自由参加 R I E			タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 タチ	HOTストレッチ30 14:10~14:40	POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥			14:00
15:00	ベリ-short30 14:10~14:40 R I E	初級エアロ30 14:10~14:40 川北 綾子		5月10.24日開講	メイちゃん筋トレ30 14:50~15:20 MEI		インテグラルYOGAベシク45 14:55~15:40 ジュンジ			15:00
16:00	インナーヨガ45 15:00~15:45 MAYA		整うYOGA45 15:00~15:45 R I E	3・24日 ボルドプ 17:31日 中級エアロ45 15:00~15:45 大車 達彦			STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子	タオル仰ぎを熱波師 と一緒にやってみよう。 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 ※会員の方以外でも 参加できます!!	筋整YOGA45 16:05~16:50 瀬尾 みちる	16:00
17:00	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子			★Premium School 3・24日リトモス 17:31日 オリジナルエアロ 17:00~18:00 大車 達彦 [詳細別紙]			初級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			17:00
18:00								熱波美クス初級編15 17:45~18:00 TO:BE		18:00
19:00	★初級エアロ30 19:00~19:30 横山 宏樹	バレン45 19:00~19:45 MEI		ファイドウ45 19:00~19:45 野友 利佳			熱波美クス練習会 18:00~19:30			19:00
20:00	ファイドウ45 19:45~20:30 横山 宏樹	ラディカルPOWER45 20:00~20:45 酒井 郁弥	マーズヨガ45 20:00~20:45 野友 利佳	メガダンス45 20:00~20:45 AKKO		HOTストレッチ30 20:00~20:30				20:00
21:00	ファイドウ30 21:00~21:30 酒井 郁弥									21:00
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」を設けて頂きます。
 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。

茨城県龍ヶ崎市中里2-1-2
 TEL/0297-63-5559 HP/http://yubune-ryugasaki.jp

YUBUNEPPA!
 熱波師によるロウリュウイベントを
 サウナ・岩盤で毎日開催
 ※開催スケジュールは店内案内をご覧ください。
 ※岩盤ロウリュウは岩盤ご利用の方などなくても
 参加できます。