fitness＆spa AXIA　スタジオプログラム　　２０２５年６月

月曜日

STUDIO A
- 初級エアロ３０　１０：１５～１０：４５　石垣 治孝
- STEP初級３０　１１：００～１１：３０　石垣 治孝　定員28
- バレトン４５　１２：００～１２：４５　MEI
- ペルビックストレッチ４５　１３：００～１３：４５　有泉 恭子
- ☆ 初中級エアロ４５　１４：００～１４：４５　椎名 良子
- ラテンエアロ４５　１５：００～１５：４５　井上 智子
- メガダンス４５　１６：００～１６：４５　ＡＫＫＯ
- インテグラルYOGA４５　１９：００～１９：４５　ジュンジ
- ZUMBA４５　２０：００～２０：４５　井上 智子
- 初級ラテンエアロ３０　２１：00～２１：３０　井上 智子

STUDIO B
- オキシジェノ４５　１０：００～１０：４５　栗山 尚子
- ファイドウ４５　１１：００～１１：４５　野友 利佳
- サーキットバイク４５　１２：００～１２：４５　風見 由香里　定員14
- 事前予約可能レッスン　ユーバウンド３０　１３：１０～１３：４０　池田 夕子　定員15
- ラディカルPOWER４５　１４：００～１４：４５　池田 夕子　定員20
- 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
- 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

岩盤STUDIO
- HOTストレッチ３０　１１：００～１１：３０
- ペルビックストレッチ４５　１４：００～１４：４５　有泉 恭子
- HOTストレッチ３０　２０：００～２０：３０　16日休講

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階フイットネス受付にて、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。

火曜日

STUDIO A
- ストレッチ１５　９：４０～９：５５
- 初級エアロ３０　１０：１０～１０：４０　川北 綾子
- ベリー入門４５　１１：１０～１１：５５　ＲＩＥ
- freestyle初級４５　１２：１０～１２：５５　momoko.
- ファイトキックBOX４５　１３：１０～１３：５５　Ｍａｓａ
- バレトン４５　１４：１０～１４：５５　西岡 瑠伊花
- 初級エアロ４５　１５：１０～１５：５５　大野 幸江
- FREE STYLEダンス４５　１９：３０～２０：１５　Rian .D
- タイガーキック４５　２１：００～２１：４５　tiger

STUDIO B
- ２４式太極拳４５　１０：００～１０：４５　原田 宏子
- バクティフローヨガ４５　１１：００～１１：４５　未来
- 内容変更　フィットネスフラ入門４５　１２：１０～１２：５５　小柳 由起
- ほぐれるストレッチ４５　１５：１０～１５：５５　西岡 瑠伊花
- のんびりチャリ旅３０　１６：３０～１７：００　野友 利佳　定員14
- ベリーシェイプ４５　１９：１０～１９：５５　菊池 晃子
- オキシジェノ４５　２０：０５～２０：５０　菊池 晃子

岩盤STUDIO
- 目覚めのYOGA４５　１０：００～１０：４５　ＲＩＥ
- セルフケアヨガ４５　１２：１５～１３：００　未来
- リラックスYOGA４５　１６：１５～１７：００　大野 幸江

水曜日

STUDIO A
- オキシジェノ４５　１０：００～１０：４５　菊池 晃子
- 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　定員40
- ☆ １８日　ダンスエアロ４５　２５日　中級STEP４５　１２：００～１２：４５　高柴 大雅
- 有 Premium School　中級エアロ＋α【詳細別紙】　１３：００～１４：００　高柴 大雅
- 初級エアロ３０　１４：１５～１４：４５　菊池 晃子
- リズムキック４５　１５：００～１５：４５　高野 繭美
- メガダンス４５　１６：００～１６：４５　ＡＫＫＯ
- 事前予約可能レッスン　ユーバウンド３０　１９:５０～２０：２０　池田 夕子　定員18
- ベーシックフローYOGA４５　２０：４５～２１：３０　ｍａｍｉ

STUDIO B
- STEP初級３０　９：４５～１０：１５　川北 綾子　定員20
- ラディカルパワー３０　１０：３０～１１：００　酒井 郁弥　定員20
- 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　定員15
- 事前予約可能レッスン　整体ストレッチ６０　１２：１５～１３：１５　淺野 久美　定員27
- サーキットバイク３０　１４：００～１４：３０　風見　由香里　定員14
- あやこの筋トレ３０　１５：０５～１５：３５　川北　綾子
- ラディカルPOWER３０　１９：００～１９：３０　池田 夕子　定員20
- 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　定員14

岩盤STUDIO
- HOTストレッチ３０　１１：００～１１：３０
- やさしいヨガ４５　１２：４５～１３：３０　原田 宏子
- 美BODYメイクEX３０　１６：０５～１６：３５　高野 繭美
- デトックスYOGA４５　１９：１５～２０：００　ｍａｍｉ

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分前まで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。

金曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
曜日	金曜日	金曜日	金曜日
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 定員20	
30			
11:00	太極舞４５ １１：１０～１１：５５ 石塚 美樹	ストレッチポール＋α３０ １１：１０～１１：４０ 川北 綾子 定員27	
30		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	
12:00	YOGA ４５ １２：１０～１２：５５ 柳田 安紀子		リラックスヨガ４５ １２：２０～１３：０５ 石塚 美樹
30			
13:00	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		
30			
14:00	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	
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
30			
16:00	オキシジェノ４５ １６：００～１６：４５ 栗山 尚子		
30			
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00	★初中級エアロ３０ １９：００～１９：３０ 横山 宏樹	バレトン４５ １９：００～１９：４５ MEI	
30			
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 定員２０	マーズヨガ４５ ２０：００～２０：４５ 野友 利佳
30			
21:00	ファイドウ３０ ２１：00～２１：３０ 酒井　郁弥		
30			
22:00			
30			

土曜日

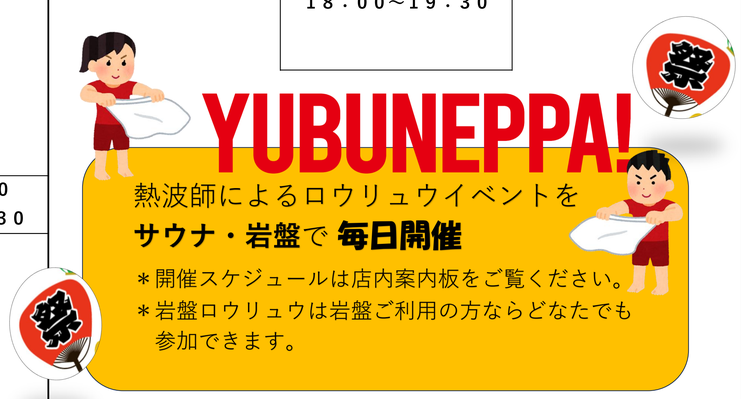
場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
曜日	土曜日	土曜日	土曜日
10:00			
30	身体調整４５ １０：３０～１１：１５ 寺田 佳言		
11:00	オキシジェノ４５ １１：３０～１２：１５ 栗山 尚子		
30	事前予約可能レッスン ユーバウンド４５ １２：３０～１３：１５ 池田 夕子 定員18	オリジナルバイク４５ １２：３５～１３：２０ 野友 利佳 定員14	
12:00			
30	タイガーキック６０ １３：３０～１４：３０ tiger 6月14.28日開講	ラディカルPOWER４５ １３：４５～１４：３０ 池田 夕子 定員３０ 6月7.21.日開講(Aスタジオ)	
13:00			
30			
14:00			
30			
15:00	7・21日　ダンスエアロ 14・28日　ポルドブラ４５ １５：００～１５：４５ 大串　達彦	メイちゃんの筋トレ３０ １４：５０～１５：２０ ＭＥＩ	
30			
16:00	★7・21日　初中級エアロ 14・28日　初中級STEP45 １６：００～１６：４５ 大串　達彦		
30			
17:00	有 Premium School １７：００～１８：００ 大串 達彦 【詳細別紙】		
30			
18:00			
30			
19:00	ファイドウ４５ １９：００～１９：４５ 野友 利佳		
30			
20:00	メガダンス４５ ２０：００～２０：４５ ＡＫＫＯ		
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

日曜日

場所	STUDIO A	STUDIO B	岩盤STUDIO
曜日	日曜日	日曜日	日曜日
10:00			
30	★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	
11:00	初級エアロ３０ １１：３０～１２：００ 石垣 治孝		
30			
12:00	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	POWERカーディオ４５ １３：１５～１４：００ 酒井 郁弥 定員30		
30			
14:00			
30			
15:00	インテグラルYOGAベーシック４５ １４：５５～１５：４０ ジュンジ		
30		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！！	
16:00	STEP入門３０ １６：００～１６：３０ 穂積 典子 定員40		筋整YOGA４５ １６：０５～１６：５０ 瀬尾 みちる
30			
17:00	初中級エアロ４５ １６：５０～１７：３５ 穂積 典子 定員35		
30			
18:00		熱波美クス練習会 １８：００～１９：３０	
30			
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			
22:00			
30			

HOTストレッチ

場所	土曜日	日曜日
曜日	土曜日	日曜日
14:00	ＨＯＴストレッチ３０ １４：１０～１４：４０	
20:00	HOTストレッチ３０ ２０：００～２０：３０	



有 Premium School　期間を決め「少人数」「固定メンバー」で行いスキルを習得していく有料クラス。都度参加不可。

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。

茨城県龍ケ崎市中里２-１-２
ＴＥＬ／０２９７－６３－５５９５　ＨＰ／http//yubune-ryugasaki.jp