



| 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<br>10:10~10:55<br>安尻 弘子                           | STEP初級30<br>10:10~10:40<br>川北 綾子                     |   |   |          |   | ★ 初中級STEP45<br>10:30~11:15<br>石垣 治孝 定員35                               | 目覚めのYOGA45<br>10:30~11:15<br>原田 宏子  |                                    | 10:00 |
| 11:00 |  |  |   | 身体調整45<br>10:30~11:15<br>寺田 佳言                                  |          |   |  |   |                                    | 11:00 |
| 11:30 | 太極舞45<br>11:10~11:55<br>石塚 美樹                                | ストレッチボール+α30<br>11:10~11:40<br>川北 綾子 定員27            |   |   |          |   |  |   |                                    | 11:30 |
| 12:00 | 新レッスン<br>整体ストレッチ45<br>12:10~12:55<br>浅野 久美 定員45              | 事前予約可能レッスン<br>ユーバウンド45<br>12:00~12:45<br>松本 実栄子 定員18 |   | オキシジェノ45<br>11:30~12:15<br>栗山 尚子                                |          |   | 初級エアロ30<br>11:30~12:00<br>石垣 治孝  |   |                                    | 12:00 |
| 12:30 |  |  | リラックスヨガ45<br>12:20~13:05<br>石塚 美樹                       | 事前予約可能レッスン<br>ユーバウンド45<br>12:30~13:15<br>池田 夕子 定員18             |          | オリジナルバイク45<br>12:35~13:20<br>野友 利佳 定員14 | ファイドウ45<br>12:15~13:00<br>酒井 郁弥  |   | やさしいYOGA45<br>12:15~13:00<br>原田 宏子 | 12:30 |
| 13:00 | ダンス超基礎15+リトモス30<br>13:10~13:55<br>13:10~13:25は出入り自由<br>R I E |  |   | Aスタジオ 週替わり開講<br>7月12.26日開講<br>タイガーキック60<br>13:30~14:30<br>tiger |          |   | POWERカーディオ45<br>13:15~14:00<br>酒井 郁弥 定員35                              |   |                                    | 13:00 |
| 14:00 | ベリーshort30<br>14:10~14:40<br>R I E                           | 初級エアロ30<br>14:10~14:40<br>川北 綾子                      |   |   |          | HOTストレッチ30<br>14:10~14:40               |  |   |                                    | 14:00 |
| 15:00 | インナーヨガ45<br>15:00~15:45<br>MAYA                              |  | 整うYOGA45<br>15:00~15:45<br>R I E                        | 5・26日 ダンスエアロ<br>19日 ボルドブラ45<br>15:00~15:45<br>大串 達彦             |          | メイちゃんの筋トレ30<br>14:50~15:20<br>MEI       | Aスタジオ 週替わり開講<br>7月13.27日開講<br>ベーシックフローYOGA45<br>15:00~15:45<br>m a m i | 7月6.20日開講<br>ベルビックスストレッチ45<br>15:00~15:45<br>有泉 恭子  |                                    | 15:00 |
| 16:00 | オキシジェノ45<br>16:00~16:45<br>栗山 尚子                             |  | ★ 5・26日 初中級エアロ<br>19日 初中級STEP45<br>16:00~16:45<br>大串 達彦 |   |          |   | STEP入門30<br>16:00~16:30<br>穂積 典子 定員35                                  | タオル仰ぎを一緒にや<br>りましょう。有酸素運<br>動にもなるし、肩こり<br>腰痛改善にもなりま<br>す!!<br>Let's 熱波美クス練習会<br>※会員の方以外でも参<br>加できます!! | 筋整YOGA45<br>16:05~16:50<br>瀬尾 みちる  | 16:00 |
| 17:00 |  |  | 有 Premium School<br>17:00~18:00<br>大串 達彦<br>【詳細別紙】      |   |          |   | 初中級エアロ45<br>16:50~17:35<br>穂積 典子                                       |   |                                    | 17:00 |
| 18:00 |  |  |   |   |          |   |  | 熱波美クス練習会<br>18:00~19:30   |                                    | 18:00 |
| 19:00 | ★ 時間変更<br>初中級エアロ45<br>19:00~19:45<br>横山 宏樹                   | バレトン45<br>19:00~19:45<br>MEI                         |   | ファイドウ45<br>19:00~19:45<br>野友 利佳                                 |          |   |  |   |                                    | 19:00 |
| 20:00 | 時間変更<br>ファイドウ45<br>20:00~20:45<br>横山 宏樹                      | ラディカルPOWER45<br>20:00~20:45<br>酒井 郁弥 定員20            | マーズヨガ45<br>20:00~20:45<br>野友 利佳                         | メガダンス45<br>20:00~20:45<br>AKKO                                  |          | HOTストレッチ30<br>20:00~20:30               |  |   |                                    | 20:00 |
| 21:00 |  |  |   |   |          |   |  |   |                                    | 21:00 |
| 22:00 |  |  |   |   |          |   |  |   |                                    | 22:00 |
| 30    |  |  |   |   |          |   |  |   |                                    | 30    |

**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板をご覧ください。  
\*岩盤ロウリュウは岩盤ご利用の方ならどなたでも参加できます。

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。

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