

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 安夙 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子								10:00
30				身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言			★ 初級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		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 12:00~12:45 松本 実栄子 定員18		事前予約可能レッスン ユーバウンド45 12:30~13:15 池田 タ子 定員18			ファイドウ45 12:15~13:00 酒井 郁弥			12:00
30	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美 定員48		リラックスヨガ45 12:20~13:05 石塚 美樹		オリジナルバイク45 12:35~13:20 野友 利佳 定員14				やさしいYOGA45 12:15~13:00 原田 宏子	30
13:00										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			Aスタジオ 8月9.23日開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	週替わり開講 8月2.16.日開講(Aスタジオ) ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 タ子 定員30		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥			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	★3日 有泉 恭子 ベルビクストレッチ45			30
15:00							★10日 MAYA インナーヨガ45			15:00
30	インナーヨガ45 15:00~15:45 MAYA		整うYOGA45 15:00~15:45 R I E	2・23日 ダンスエアロ 16・30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		★17日 mami ベーシックフロアヨガ45			30
16:00							★24・31日 後藤 美優 リラックスヨガ45			16:00
30	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子		★ 2・23日 初級エアロ 16・30日 初級STEP45 16:00~16:45 大串 達彦				筋整YOGA45 16:05~16:50 瀬尾 みちる			30
17:00										17:00
30				有 Premium School 17:00~18:00 大串 達彦 【詳細別紙】						30
18:00										18:00
30										18:00
19:00	★ 初級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレトン45 19:00~19:45 MEI								19:00
30										30
20:00										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	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				30
21:00										21:00
30										30
22:00										22:00
30										30



YUBUNEPPI!

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。

タオル仰ぎと一緒にや
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!!

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。

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