

スタジオプログラム

2026年2月

[illegible]

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 10:10~10:55 安尻 弘子	STEP初級30 10:10~10:40 川北 綾子					★ 初中級STEP45 10:30~11:15 石垣 治孝	目覚めのYOGA45 10:30~11:15 原田 宏子		10:00
30				身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言						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 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		事前予約可能レッスン ユーバウンド45						12:00
30	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美	12:00~12:45 松本 実栄子	リラックスヨガ45 12:20~13:05 石塚 美樹	12:30~13:15 池田 タ子	オリジナルバイク30 12:45~13:15 野友 利佳		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	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			2月14・28日 開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	7・21日開講(Aスタジオ) ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 タ子		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥			13:00
30					定員18					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					HOTストレッチ30 14:10~14:40			14:00
30										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	7・21ボルドブラ45 14・28 ダンスエアロ45 15:00~15:45 大串 達彦	メイちゃんの筋トレ30 14:50~15:20 MEI		リラックスヨガ45 14:30~15:15 後藤 美優			15:00
30										30
16:00		オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子		★ 7・21 初中級STEP45 14・28 初中級エアロ45 16:00~16:45 大串 達彦			STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子		筋整YOGA45 16:05~16:50 瀬尾 みちる	16:00
30										30
17:00				有 Premium School 17:00~18:00 大串 達彦 【詳細別紙】			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			17:00
30										30
18:00										18:00
30										30
19:00	★ 初中級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレトン45 19:00~19:45 MEI		ファイドウ45 19:00~19:45 野友 利佳						19:00
30										30
20:00	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	岩盤炎夏で開講 マースヨガ30 20:00~20:30 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
30										30
21:00		有 2月13・20・27日開講 Premium School バランスコーディネーション 21:05~21:50 横山 宏樹 【詳細別紙】								21:00
30										30
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。


★ 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。


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。



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。



茨城県龍ヶ崎市巾着2-1-2
TEL / 0297-63-5595 HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>