

fitness & spa AXIA

スタジオプログラム

2026年2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 30				ストレッチ15 9:40~9:55						10:00 30	
10:15~10:45 石垣 治孝	初級エアロ30 10:00~10:45 栗山 尚子	オキシジェノ45 10:00~10:45		初級エアロ30 10:10~10:40 川北 紗子	太極拳45 10:00~10:45	目覚めのYOGA45 10:00~10:45 R I E	オキシジェノ45 10:00~10:45	STEP初級+α30 10:15~10:45 菊池 紗子		10:00 30	
11:00 30	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	ペリー入門45 11:10~11:55 R I E	パクティフローヨガ45 11:00~11:45 未来		デトックスYOGA45 11:00~11:45 瀬尾 みちる	ラディカルパワー30 11:00~11:30 酒井 郁弥	HOTストレッチ30 11:00~11:30	11:00 30	
12:00 30	バレトン45 12:00~12:45 MEI	サーキットバイク45 12:00~12:45 風見 由香里		freestyle初級45 12:10~12:55 momoko.	フィットネスフラ入門45 12:10~12:55 小柳 由起	セルフケアヨガ45 12:15~13:00 未来	4.18日 ダンスエアロ45 12:00~12:45 高柴 大雅	ファイドウ30 11:45~12:15 酒井 郁弥	事前予約可能レッスン ユーバウンド30 12:20~13:00 松本 実栄子	12:00 30	
13:00 30	ペルビックストレッチ45 13:00~13:45 有泉 恒子	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		ファイトキックBOX45 13:10~13:55 Masa			(有) 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 30	
14:00 30	★ 初中級エアロ45 14:00~14:45 椎名 良子	ラディカルPOWER45 14:00~14:45 池田 夕子	ペルビックストレッチ45 14:00~14:45 有泉 恒子	バレトン45 14:10~14:55 西岡 瑞伊花	サーキットトレーニング30 14:10~14:40 Masa		初級エアロ30 14:15~14:45 菊池 紗子	炎夏開催 炎夏deストレッチ30 14:30~15:00 松本 実栄子		14:00 30	
15:00 30	ラテンエアロ45 15:00~15:45 井上 智子		炎夏開催 ミニボールXE30 15:15~15:45 野友 利佳	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 薫美	ピラティス45 14:55~15:40 川北 紗子		15:00 30	
16:00 30	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	リラックス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 薫美		16:00 30	
17:00 30	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。			17:00 30
18:00 30										18:00 30	
19:00 30	デトックスYOGA45 19:00~19:45 瀬尾 みちる		※2月16・23日休講 HOTストレッチ30 19:30~20:00		ペリーシェイプ45 19:10~19:55 菊池 紗子			ラディカルPOWER30 19:00~19:30 池田 夕子	デトックスYOGA45 19:15~20:00 m a m i	19:00 30	
20:00 30	ZUMBA45 20:00~20:45 井上 智子	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		ZUMBA45 20:00~20:45 MAKANA	オキシジェノ45 20:05~20:50 菊池 紗子		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			20:00 30	
21:00 30	初級ラテンエアロ30 21:00~21:30 井上 智子	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		タイガーキック45 21:00~21:45 tiger			ベーシックフローYOGA45 20:45~21:30 m a m i	ファイドウ45 20:40~21:25 野友 利佳		21:00 30	
22:00 30								オリジナルバイク30 21:40~22:15 野友 利佳		22:00 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 30	★ 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								10:00 30
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		身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳吉			★ 初中級STEP45 10:30~11:15 石垣 治孝 定員35			11:00 30
12:00 30	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美	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15	リラックスヨガ45 12:20~13:05 石塚 美樹	オキシジェノ45 11:30~12:15 栗山 尚子	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30 12:45~13:15 野友 利佳 定員12	初級エアロ30 11:30~12:00 石垣 治孝			12:00 30
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			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 夕子 定員30	HOTストレッチ30 14:10~14:40	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		13:00 30
14:00 30	ペリーshort30 14:10~14:40 R I E	初級エアロ30 14:10~14:40 川北 綾子		7・21ボルドフラ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 M E I		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥 定員35			14:00 30
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		7・21 初中級STEP45 14・28 初中級エアロ45 16:00~16:45 大串 達彦			リラックスヨガ45 14:30~15:15 後藤 美優			15:00 30
16:00 30	オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子			Premium School 17:00~18:00 大串 達彦 【詳細別紙】			STEP入門30 16:00~16:30 穂積 典子 定員35			16:00 30
17:00 30				フайдウ45 19:00~19:45 野友 利佳			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			17:00 30
18:00 30										18:00 30
19:00 30	★ 初中級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレトン45 19:00~19:45 M E I								19:00 30
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	岩盤炎夏で開講 マースヨガ30 20:00~20:30 野友 利佳 定員10	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
21:00 30		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
22:00 30										22:00 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。

茨城県龍ヶ崎市中里2-1-2

TEL / 0297-63-5595 HP / <http://yubune-ryugasaki.jp>

YUBUNEPPA!

熱波師による口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。
*岩盤口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。

