

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								10:00
30				身体調整45 10:30~11:15 寺田 佳言			★ 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		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 12:00~12:45 松本 実栄子 定員15		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						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30 12:45~13:15 野友 利佳 定員12		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										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			3月14・28日 開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	7・21日開講(スタジオ) ラディカルPOWER45 13:45~14:30 池田 夕子 定員30		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥 定員35			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			30
15:00										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	奇数週 ボルドブラ45 偶数週 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			30
16:00										16:00
30		オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子	★ 奇数週 初中級STEP45 偶数週 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 定員35		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】			初中級エアロ45 16:50~17:35 穂積 典子			30
18:00										18:00
30										18:00
19:00	★ 初中級エアロ45 19:00~19:45 横山 宏樹	バレットン45 19:00~19:45 MEI								19:00
30										30
20:00			岩盤炎夏で開講 マーズヨガ30 20:00~20:30 野友 利佳 定員10	メガダンス45 20:00~20:45 AKKO						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					HOTストレッチ30 20:00~20:30			30
21:00										21:00
30		有 3月6・13・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】								30
22:00										22:00
30										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!!



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。

★ 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」を設けて頂きます。
 ◆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