

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		時間変更 HOTストレッチ30 10:30~11:00	★ 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	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
30		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	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		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
12:00	整体ストレッチ45 12:10~12:55 浅野 久美 定員48									12:00
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			4月11・25日 開講 タイガーキック60 13:30~14:30 tiger	4・18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		POWERカーディオ45 13:15~14:00 酒井 郁弥 定員35	新レッスン ラテンエアロ45 13:15~14:00 井上 智子		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								14:00
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
15:00				★ 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						15:00
30		オキシジェノ45 16:00~16:45 栗山 尚子					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		16:00
16:00				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
17:00	★ 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								17:00
30			岩盤炎夏で開講 マーズヨガ30 20:00~20:30 野友 利佳 定員10	ファイドウ45 19:00~19:45 野友 利佳						18:00
18:00										30
30										30
19:00										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 定員20		メガダンス45 20:00~20:45 AKKO						20:00
30										30
21:00		有 4月10・17・24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

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。

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!!

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。
定員 スタジオレッスン参加人数の「制限」を設けてさせて頂きます。
茨城県龍ヶ崎市中里2-1-2 TEL/0297-63-5595 HP/http://yubune-ryugasaki.jp