STUDIO SCHEDULE 2018.1.1-2018.3.31

	月			火			水			金			土		日	
	A studio	B studio	ショートレッスン	A studio	B studio	ショートレッスン	A studio	B studio	ショートレッスン	A studio	B studio	ショートレッスン	A studio	B studio	A studio	B studio
9:30			ボールストレッチ 9:30-9:45			コアトレ 9:30-9:45			ヨガデビュー 9:30-9:45			モーニングストレッチ 9:30-9:45				
10:00	ピラティス60 10:00-11:00 Mayumi	ステップビギナー45 10:10-10:55 西端恵子	▲ ストレッチポールを使用し 凝り固まった身体を 「ほぐし」「ゆるめ」 あるべき身体へ 再生させていきます	ピラティス60 10:00-11:00 YUI	コンビネーションエアロ60 10:05-11:05 山口隆弘	▲ 体幹トレーニングで コアを鍛えていきます お腹を引き締めたい 体幹を安定させたい方に オススメです	5!ファンクショナル30 10:15-10:45	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 FUKI	▲ ヨガ初心者の方に オススメのクラス 呼吸法や基本ポーズの 解説も交え ヨガの世界へ誘います	エアロビギナー60 10:10-11:10 矢野理恵子	リラックスヨガ60 10:10-11:10 内藤美砂	▲ 朝の目覚めを良くして 身体を快調にするストレッチ 血流改善にも効果的です	リラックスヨガ45 10:00-10:45 Satsuki	エアロビギナー45 10:05-10:50 岡田友己	PRiMEヨガ60 10:10-11:10 KAORU	エアロビギナー60 10:00-11:00 Saori
10:30																
11:00	5!ヨガ45 11:20-12:05	カーディオ ファイティング60 11:10-12:10 丸山薫		ZUMBA60 11:15-12:15 ERI	シェイプアップヨガ60 11:20-12:20 竹内典子		ピラティス60 11:05-12:05 Mayumi	Group Fight45 11:15-12:00 五十嵐敬一		Group Centergy60 11:30-12:30 仲原敏子	コンビネーションエアロ60 11:30-12:30 Maria		デトックスヨガ60 11:00-12:00 竹内典子	ピラティス45 11:10-11:55 Satsuki	Group Blast60 11:25-12:25 佐野諒	太極拳60 11:15-12:15 高橋矢
11:30																
12:00	リラックスヨガ60 12:20-13:20 植木順子	HIPHOP60 12:25-13:25 Yo-Co.M		Group Power45 12:35-13:20 山口陽平	バレエ60 12:30-13:30 小尾優香		コンビネーションエアロ60 12:15-13:15 森田康明	ハウスダンス60 12:15-13:15 TAKU		骨盤調整ストレッチ60 12:50-13:50 鈴木真由美	HIPHOP60 12:45-13:45 SAWA		Group Groove60 12:15-13:15 山口陽平	PRiMEヨガ60 12:15-13:15 大澤真希	デトックスヨガ60 12:40-13:40 竹内典子	リラクゼーションバレエ60 12:30-13:30 Junko Okuda
12:30																
13:00	Group Active60 13:35-14:35 五十嵐敬一	コンビネーションエアロ45 13:40-14:25 青沼研哉		ラテンエアロ45 13:40-14:25 関澤収	Group Centergy45 13:45-14:30 仲原敏子		骨盤調整ヨガ60 13:30-14:30 鶴岡章	Group Power45 13:35-14:20 佐野諒		エアロダンス60 14:05-15:05 山川美紀	フラダンス60 14:00-15:00 KAZ		Group Fight45 13:30-14:15 山口陽平	ZUMBA45 13:30-14:15 宮路祐子	Group Fight60 13:55-14:55 藤田庄吾	コアヨガ60 13:45-14:45 多田文絵
13:30																
14:00	Group Power45 14:50-15:35 横山慧	フローヨガ45 14:40-15:25 YAYOI		Group Groove60 14:45-15:45 Mayo	エアロビギナー60 14:45-15:45 村井紫乃		バレトン45 14:40-15:25 鶴岡章	Group Blast45 14:40-15:25 佐野諒		パワーヨガ60 15:15-16:15 山川美紀	ベリーダンス60 15:15-16:15 hiromi		5!ヨガ30 14:30-15:00	バレトン45 14:30-15:15 宮路祐子	サーキットステップ60 15:10-16:10 石川文基	フラダンス60 15:00-16:00 KARI
14:30																
15:00	Group Fight45 15:50-16:35 藤田庄吾	オリジナルバレエ60 15:40-16:40 松田空		Group Fight30 16:00-16:30			5!DANCE45 15:45-16:30	フラダンス60 15:40-16:40 ゆかこ					Group Power60 15:20-16:20 横山慧	ボディコンディショニング60 15:30-16:30 Junko Okuda	Group Centergy45 16:25-17:10 柏木俊介	HIPHOP60 16:20-17:20 石川文基
15:30																
16:00																
16:30													Group Blast60 16:35-17:35 柏木俊介	Group Centergy45 16:45-17:30 仲原敏子	ZUMBA45 17:30-18:15 番場久美子	ボディアジャスト45 17:30-18:15 石川文基
17:00																
17:30													カーディオファイティング60 17:50-18:50 YOCO	バレエ&ヴァリエーション60 17:50-18:50 甘糟玲奈	Group Active60 18:30-19:30 五十嵐敬一	リラックスストレッチ45 18:30-19:15 番場久美子
18:00																
18:30																
19:00	ZUMBA45 19:15-20:00 梶井紘子	ピラティス45 19:10-19:55 青木澄恵		ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	エアロビギナー60 19:10-20:10 安西直子		Group Groove45 19:10-19:55 山口陽平	骨盤調整ストレッチ45 19:10-19:55 番場久美子		エアロビギナー60 19:10-20:10 米山益美	PRiMEヨガ60 19:05-20:05 植木順子		陰ヨガ45 19:10-19:55 YOCO	リラックスストレッチ45 19:05-19:50 山川美紀		
19:30																
20:00	ステップビギナー45 20:15-21:00 米山益美	PRiMEヨガ60 20:10-21:10 shuly		Group Active60 20:15-21:15 秋野唯	ベリーダンス60 20:20-21:20 Minato		エアロダンス60 20:10-21:10 遠藤昌彦	ZUMBA60 20:10-21:10 番場久美子		Group Fight60 20:25-21:25 横山慧	コンビネーションエアロ60 20:15-21:15 MITSUKO			エアロダンス60 20:00-21:00 山川美紀		
20:30																
21:00	Group Power45 21:15-22:00 秋野唯	太極拳45 21:25-22:10 高橋矢	全身をほぐします ウォーミングアップや レッスン後のクールダウンに 是非ご参加ください ▼	トレーニング30 21:30-22:00	HIPHOP入門60 21:40-22:40 小倉茜	筋膜を正しい状態に戻し 全身のコリや不調を 改善していくクラス ▼	Group Power60 21:25-22:25 藤田庄吾	HIPHOP60 21:20-22:20 KNG	ストレッチポールを使用し 凝り固まった身体を 「ほぐし」「ゆるめ」 あるべき身体へ 再生させていきます ▼	Group Blast30 21:40-22:10	バレエ60 21:30-22:30 吉田かおり	下半身中心の トレーニングクラス メリハリのある身体を 目指している方に オススメです ▼				
21:30																
22:00	Group Blast45 22:15-23:00 柏木俊介	リラックスヨガ30 22:25-22:55		Group Centergy60 22:10-23:10 秋野唯			5!ファンクショナル30 22:40-23:10		ボールストレッチ 22:45-23:00	5!ヨガ30 22:25-22:55		ヒップアップトレーニング 22:50-23:05				
22:30																
23:00			ストレッチ 23:05-23:20			筋膜リリース 23:10-23:25										
23:30																

PRiME fitness&spa