Lesson Schedule　2024年9月

Lesson Schedule　2024年9月

	(月) A studio	(月) B studio	(火) A studio	(火) B studio	(水) A studio	(水) B studio	(金) A studio	(金) B studio	(土) A studio	(土) B studio	(日) A studio	(日) B studio
9:30											NEW トレーニングイージー 9:40-10:00 新井康央	
10:00	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川竟子	エアロビクス45 ～イージークラス～ 10:00-10:45 矢野理恵子 ※有料レッスン	ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie	ストレッチ&体操30 10:00-10:30 藤田庄吾	PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI	NEW ZUMBA GOLD45 10:00-10:45 宮城美由紀	モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子	骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希		NEW PRiMEヨガ60 10:20-11:20 多田文絵	
11:00												
11:30	HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co	小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香	エアロダンス60 11:30-12:30 原田京	ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美	ピラティス60 11:15-12:15 宮城美由紀	アシュタンガヨガ75 11:00-12:15 FUKI ※有料レッスン	NEW Group Fight45 11:20-12:05 増田健太郎	筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美	9月イベント ※有料レッスン各週で レッスン時間が 変更になります。 ※別紙でご確認下さい。	デトックスヨガ60 11:20-12:20 HARUNA	コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵	
12:00												
12:30												
13:00	ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi		セルフコンディショニング30 12:50-13:20 原田京		Group Centergy45 12:35-13:20 仲原敏子		フラダンス60 12:20-13:20 久保妙華	NEW Group Centergy60 12:20-13:20 増田健太郎		NEW バレエ60 12:50-13:50 堀内恵	デトックスヨガ60 13:00-14:00 竹内典子	
13:30												
14:00	Group Fight45 14:00-14:45 藤田庄吾	オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空	NEW Group Groove45 13:40-14:25 藤田庄吾		Shall we Dance60 13:45-14:45 Tsujihana		エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀		Group Fight60 14:50-15:50 藤田庄吾		Group Power60 14:20-15:20 井上元気	
14:30												
15:00	ボールストレッチ30 15:05-15:35 井上元気		バレエ60 14:45-15:45 山田琴音		NEW エアロビギナー60 15:00-16:00 Ayana							
15:30												
16:00									Group core30 16:10-16:40 井上元気		ステップ初中級60 15:40-16:40 石川文基	NEW Group core30 16:10-16:40 井上元気
16:30										ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀		
17:00									ステップ60 17:00-18:00 越智真梨亜			
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	NEW 克己45 ～トレーニング～ 19:00-19:45 新井康央	エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	Group Centergy60 19:00-20:00 仲原敏子	エアロダンス60 19:00-20:00 MASA		ZUMBA60 19:00-20:00 吉田瑠樹					
19:30												
20:00												
20:30	マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA		ステップビギナー60 20:20-21:20 柴原瑛司		Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA	Group Power45 20:20-21:05 井上元気					
21:00												
21:30							PRiMEヨガ60 21:25-22:25 村川竟子					
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

9月イベント☽

■第2弾！マシン説明会
７日(土)、13日(金)、18日(水)

■有名インストラクター毎週呼びます！
毎週土曜日　7日、14日、21日、28日

■一撃必殺！ボーリング大会
16日(月･祝日)
場所：Bスタジオ

■暗闇トレーニング20
23日(月･祝日)
場所：Aスタジオ

■ココロとカラダをデトックス～筋膜リリース＆ストレッチ～
場所：岩盤浴「風」の部屋
時間：16：00～16：20

PRiME fitness&spa