Lesson Schedule　2024年10月

Lesson Schedule　2024年10月

	(月)		(火)		(水)		(金)		(土)		(日)	
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
9:30	NEW ZUMBA GOLD30 9:45-10:15 吉田瑠樹										トレーニングイージー 9:40-10:00 新井康央	
10:00	NEW ZUMBA30 10:30-11:00 吉田瑠樹	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	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 原恭香	
10:30												
11:00				ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美		アシュタンガヨガ75 11:00-12:15 FUKI ※有料レッスン						
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		ピラティス60 11:15-12:15 宮城美由紀		Group Fight45 11:20-12:05 増田健太朗	筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美	ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹	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		Group Centergy60 12:20-13:20 増田健太朗	フラダンス60 12:20-13:20 久保妙華			NEW 調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子	
13:30												
14:00	NEW Group Blast60 14:00-15:00 井上元気	オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空	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 Power60 13:00-14:00 藤田庄吾	バレエ60 12:50-13:50 堀内恵		
14:30											NEW Group Blast60 14:20-15:20 井上元気	
15:00			バレエ60 14:45-15:45 山田琴音		エアロビギナー60 15:00-16:00 Ayana				Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾			
15:30	ボールストレッチ30 15:15-15:45 井上元気											
16:00									Group core30 15:50-16:20 井上元気		ステップ初中級60 15:40-16:40 石川文基	Group core30 15:40-16:10 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 16:40-17:40 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	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	NEW Street Dance60 19:00-20:00 かりか	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	NEW PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵	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							NEW Group Blast45 21:25-22:10 井上元気					
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

10月イベント

■脂肪を駆逐してやる　HIITトレーニング20
7日(月)19:00～
場所:Bスタジオ

■直感を信じろ！いったい何キロなんだい
14日(月)13:00～
場所:フリーウエイトエリア

■極限ベンチプレスサバイバル
15日(日)18:30～
27(日)15:30～
場所:フリーウエイトエリア

■射程圏内、しっかり狙って射的
21日(月)14:00～/19:00～
※1部と2部で30分ずつ
場所：Bスタジオ

■トリックオアトリート！　特別レッスンウィーク
28日(月)、29(火)
場所：スタジオ
★ダンスレッスンのみ仮装参加あり！

PRiME fitness&spa