Lesson Schedule　2024年11月

Lesson Schedule　2024年11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												
10:00	フローヨガ60 10:00-11:00 原恭香 NEW	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		トレーニングイージー 9:40-10:00 新井康央	
10:30											PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香	
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	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	Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾	バレエ60 12:50-13:50 堀内恵	調整&スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子	
13:30												
14:00	Group Blast60 14:00-15:00 井上元気	バレエ入門基礎45 13:50-14:35 【定員15名】 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					
14:30									Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾		Group Blast60 14:20-15:20 井上元気	
15:00		バレエ初中級60 14:45-15:45 【定員15名】 松田空 NEW	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							
15:30												
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	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		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		PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵										
21:30							Group Blast45 21:25-22:10 井上元気					
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

11月イベント

■2024年第二回！脂肪買取キャンペーン
【期間】
2024年11月1日(金)～2025年1月20日(月)
【エントリー期間】
11月1(金)～11月29日(金)
【測定期間】
1月7日(火)～1月20日(月)

■１minチャレンジ!!腕立て伏せ何回出来るか？
【日程】
①1日(金)9:30～　②4日(月)16:30～
③9日(土)16:00～　④16日(土)9:30～
⑤20日(水)18:00～　⑥30日(土)12:00～
※事前予約制　10月26日(土)～

■岩盤ストレッチ～和の部屋～
【日程】
11月2日(土)17:00～17:30
【定員20名】会員　無料/一般　300円

■『MOSSAナショナルトレーナーTomo＆Yuya～緊急招集スペシャルジョイントレッスン～』
【日程】11日16日(土)
Group　Power/13:00～14:00【定員30名】
Group　Fight/14:30～15:30【定員40名】
料金：1プログラムにつき
　　会員1,100円　一般ビジター2,200円
※事前予約制　11月8日(金)～

■学生限定　ビジターキャンペーン
【日程】11月1日(金)～11月30日(土)
学生証ご提示で2,200円⇒1,100円

PRiME fitness&spa