Lesson Schedule　2025年1月

Lesson Schedule　2025年1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	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子	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	NEW リラックスヨガ60 9:45-10:45 satomi	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	シアターJAZZ60 11:40-12:40 堀内恵
12:00												
12:30		NEW エアロダンス60 12:35-13:35 柴原瑛司	セルフコンディショニング30 12:50-13:20 原田京		社交ダンス初級60 12:30-13:30 Tsujihana		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				
13:00	ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi								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	エアロダンス60 13:00-14:00 越智真梨亜
13:30												
14:00	エアロビギナー60 14:00-15:00 Anna	バレエ入門基礎45 13:50-14:35 【定員16名】 松田空	Group Groove45 13:40-14:25 藤田庄吾		NEW Group Centergy45 13:50-14:35 仲原敏子	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60 14:45-15:45 山田琴音		エアロビギナー60 15:00-16:00 Ayana							
15:30		バレエ初中級60 14:45-15:45 【定員16名】 松田空									NEW Free Style Dance60 15:40-16:40 BUNKI	
16:00									Group Blast60 16:00-17:00 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												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	Group core30 19:30-20:00 井上元気	エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	NEW 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	Group Power60 19:00-20:00 井上元気					
19:30												
20:00												
20:30	マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA		HIITトレーニング20 20:20-20:40 新井康央		Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA	Group Blast60 20:20-21:20 井上元気					
21:00		PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵										
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

⛰1月イベント☀

■お正月ラジオ体操
Bスタジオ
4日(土)　9:20～
【参加特典～お年玉～】
館内ポイント100pt(1万円分)プレゼント

■第三弾マシーン説明会
1回目:17日(金)10:00～10:30
2回目:24日(金)18:00～18:30
※予約制：10日(金)～

■筋肉量増加マッスルキャンペーン
エントリー期間：21日(月)～31日(金)
測定期間：3月3日(月)～3月16日(金)

■第二弾！ボーリング大会
13日(祝･月)16:00～17:00
Bスタジオ
会員：無料　一般：110円(税込)
※予約制：6日(月)～

■一戦必殺！卓球大会
26日(日)14:00～15:00
Bスタジオ
会員：無料　一般：110円(税込)
※予約制：19日(日)～

■自身のカラダを見つめ直しませんか？
～InBody測定＆無料カウンセリング～
4日(土)～31日(金)
※予約制
ご予約はフィットネスカウンターにて承ります。

PRiME fitness&spa