Lesson Schedule　2025年5月

Lesson Schedule　2025年5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											トレーニングイージー 9:40-10:00 新井康央	POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie
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 藤田庄吾	モーニングヨガ60 9:45-10:45 satomi	マインドフルネスヨガ60 10:00-11:00 多田文絵	フラダンス60 10:00-11:00 妙華	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		ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
10:30												
11:00												
11:30	JAZZ 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	Group Power45 11:30-12:15 村上翔平	ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美	PRiMEヨガ60 11:15-12:15 FUKI	社交ダンス初級60 11:15-12:15 Tsujihana	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												
13:00	ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi	はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司	Group Fight45 12:40-13:25 村上翔平	バレエ初中級60 13:05-14:05 【定員16名】 山田琴音	Shall We Dance60 12:30-13:30 Tsujihana	アシュタンガヨガ75 12:30-13:45 FUKI ※有料レッスン	Group Centergy60 12:20-13:20 増田健太朗	フラダンス60 12:20-13:20 妙華	Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾	バレエ60 12:50-13:50 堀内恵	エアロダンス60 13:00-14:00 越智真梨亜	調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
13:30												
14:00	エアロビギナー60 14:00-15:00 Anna	バレエ初中級60 14:00-15:00 【定員16名】 松田空	ボールストレッチ20 13:45-14:05 スタッフレッスン	バレエ入門基礎45 14:15-15:00 【定員16名】山田琴音	Group Centergy45 13:50-14:35 仲原敏子	コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀		Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾		ステップ45 14:20-15:05 越智真梨亜	Group Centergy45 14:20-15:05 長岡和奈
14:30												
15:00			エアロダンス60 14:25-15:25 原田京									
15:30		バレエ入門基礎60 15:10-16:10 【定員16名】 松田空									Group Power60 15:25-16:25 村上翔平	
16:00			セルフコンディショニング30 15:40-16:10 原田京						Group Blast60 16:00-17:00 井上元気			
16:30												
17:00										ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀		
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	Group Blast45 19:00-19:45 【定員10名】井上元気	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	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	PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵	克己45 ～トレーニング～ 20:20-21:05 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 Fight60 20:20-21:20 村上翔平					
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

※定員のあるクラスはレッスン開始30分前に、
フィットネスジムカウンターにて整理券を配布致します。

5月イベント

■グループPT期間限定発売
５月2日(金)～5月31日(土)
【※最大3人迄で受ける人全員での料金】
30分→4,500円　45分→5,700円
60分→6,600円

■PRiME腕相撲　最後の戦い
5月17日(土)15：00～
1位：ビーズクッション　10,000円程度
2位：ヘアブラシ　7,000円程度
3位：Bluetoothイヤホン　5,000円程度

※参加者:50Pプレゼント
ジャイアントキリングチャレンジ
→新井に勝ったら1ヶ月分会費無料+館内ポイント500ｐ

■霊長類最強を目指せ！！懸垂ぶら下がり対決
5月19日(月)20:00～20:30
場所：フリーウエイトエリア

1位：トレーニング用品7,000円
2位：ブルードラゴンプロテイン5,000円
3位：脂肪燃焼サプリ3,000円
※懸垂の回数で新井に勝てたら館内ポイント200プレゼント

PRiME fitness&spa