Lesson Schedule　2025年7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											モーニングストレッチ20 9:40-10:00 スタッフ NEW	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	ベリーダンス60 10:00-11:00 名古屋美穂 NEW	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	美ューティー BodyWave30 10:00-10:30 吉田瑠樹 NEW	ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
11:00												
11:30	トレーニングイージー30 11:20-11:50 Yasu NEW	小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香	Group Power45 11:30-12:15 Shohei	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 Shohei	バレエ入門基礎45 12：30-13：15 山田琴音	Shall We Dance 入門60 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 Active60 13:00-14:00 Yasu NEW	バレエ60 13:00-14:00 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 松田空		バレエ初中級60 13:25-14:25 山田琴音	Group Centergy45 13:50-14:35 Toshiko	コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀 NEW		HIP　HOP60 14:20-15:20 Yo-Co NEW	Group　Centergy45 14:30-15:15 Kazuna NEW	ステップ45 14:20-15:05 越智真梨亜	
14:30												
15:00			エアロダンス60 14:40-15:40 原田京									
15:30		バレエ入門基礎60 15:10-16:10 松田空							PRiME JUMP BURN① 15:50-16:50 Kazuna NEW		Group Power60 15:25-16:25 Shohei	
16:00			セルフコンディショニング30 15:50-16:20 原田京									
16:30									※定員20名 30分前から受付開始、 整理券配布	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 Blast60 19:00-20:00 Genki NEW	Group Centergy60 19:00-20:00 Toshiko	エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	エアロダンス60 19:00-20:00 MASA	Street　Dance60 19:00-20:00 かりか	ZUMBA45 19:15-20:00 吉田瑠樹 NEW					
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	Leg day ～トレーニング～ 20:20-21:05 Yasu NEW		Group Active60 20:20-21:20 Genki NEW	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA	Group Fight60 20:20-21:20 Shohei					
21:00												
21:30			ポールストレッチ20 21：15-21：35 Toshiko NEW									
22:00							Group Power45 21:40-22:25 Genki NEW					
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。

7月イベント

・脂肪買取キャンペーン
申込：7/1(火)～7/30(水)
計測：9/1(月)～9/15(月)

・1ヶ月運動習慣　脂肪燃焼チャレンジ
7/1(火)～7/30(水)

・有酸素マシンで脂肪1kg分燃やそうチャレンジ！
7/1(火)～7/30(水)

・HIIT　QUEST～脂肪の塔を攻略せよ～
7/1(火)　20：20～

7/6(日)　9：30～
7/14(月)　20：00～
7/25(金)18：00～
7/26(土)　18：00～

PRiME fitness&spa