Lesson Schedule　2025年9月

（月）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- ピラティス60 11:20-12:20 Mayumi NEW
- カラダスキャン セルフマッサージ45 12:40-13:25 Mayumi NEW
- エアロビギナー60 14:00-15:00 Anna
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵
- マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA

B studio
- 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
- 小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香
- はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司
- バレエ初中級60 14:00-15:00 松田空
- バレエ入門基礎60 15:10-16:10 松田空
- Group Blast60 19:00-20:00 Genki
- PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵

（火）

A studio
- ベリーダンス60 10:00-11:00 ILAYDA
- Jump入門45 11:30-12:15 Kazuna
- ※定員20名 30分前から受付開始、整理券配布
- Group Power45 12:30-13:15 Shohei
- Group Fight45 13:30-14:15 Shohei
- エアロダンス60 14:35-15:35 原田京
- Group Groove30 15:45-16:15 原田京
- セルフコンディショニング30 16：30-17：00 原田京
- Group Centergy60 19:00-20:00 Toshiko
- Leg Day 20:20-21:05 Yasu
- ポールストレッチ45 21:15-22:00 Toshiko

B studio
- ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美
- バレエ入門基礎45 12：30-13：15 山田琴音
- バレエ初中級60 13:25-14:25 山田琴音
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司
- PRiMEヨガ60 20:20-21:20 satomi

（水）

A studio
- マインドフルネスヨガ60 10:00-11:00 多田文絵
- PRiMEヨガ60 11:15-12:15 FUKI
- Shall We Dance 60 12:30-13:30 Tsujihana
- Group Centergy45 13:50-14:35 Toshiko
- エアロダンス60 19:00-20:00 MASA
- パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA

B studio
- フラダンス60 10:00-11:00 妙華
- Shall We Dance 入門60 11:15-12:15 Tsujihana
- アシュタンガヨガ75 12:30-13:45 FUKI ※有料レッスン
- コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana
- Street Dance60 19:00-20:00 かりか

（金）

A studio
- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子
- Group Active45 11:20-12:05 Genki
- Group Blast30 12:30-13:00 Genki
- オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀
- ※定員20名 30分前から受付開始、整理券配布 ↓
- PRiME JUMP BURN① 19:00-20:00 Kazuna
- Group Fight60 20:30:21:30 Shohei

B studio
- 骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美
- 筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美
- フラダンス60 12:20-13:20 妙華
- ZUMBA60 19:00-20:00 吉田瑠樹

（土）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希
- ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹
- Group Active60 13:00-14:00 Genki NEW
- HIP HOP60 14:20-15:20 Yo-Co
- Group Power30 15:40-16:10 Genki NEW
- ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

B studio
- 美ューティー BodyWave45 10:15-11:00 吉田瑠樹
- バレエ60 13:00-14:00 堀内 恵

★9月イベント

・食欲の秋! PRiME BBQ大会
9/18(木) 11:00～14:00

・屋上ナイトストレッチ
9月毎週土曜開催
18:00～18:30

・新井康央大会 応援月間
9/1(月)～9/31(日)

運命のダイスロール!! チンチロ大会
9/15(月) 15:00～17:00

（日）

A studio
- ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie
- コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵
- エアロダンス60 13:00-14:00 越智真梨亜
- ステップ45 14:20-15:05 越智真梨亜
- Group Power60 15:25-16:25 Shohei

B studio
- POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie
- PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
- シアターJAZZ60 11:40-12:40 堀内恵
- 調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子

・お試しPT20分
9/16(火)～9/30(土)
1人：1500円!!

PRiME fitness&spa