Lesson Schedule　2023年11月

Lesson Schedule　2023年11月

（月）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co
- ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi
- Group Power45 14:10-14:55 井上元気
- ボールストレッチ30 15:15-15:45 井上元気
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司
- ZUMBA45 20:30-21:15 藤田庄吾
- Dance Master30 21:30-22:00 VR

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
- Group Fight45 11:30-12:15 齋藤諒
- オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵

（火）

A studio
- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- フィットネスブレンド60 11:20-12:20 佐藤恵理子
- Group Blast45 12:45-13:30 綿貫菜美
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 15:00 -15:30 VR
- Slow Stretch ←18:25~18:40 VR
- Group Centergy60 19:00-20:00 仲原敏子
- Group Blast60 20:20-21:20 齋藤諒
- ポールストレッチ45 21:40-22:25 仲原敏子

B studio
- PRiMEヨガ45 11:30-12:15 綿貫菜美
- バレエ60 12:40-13:40 山田琴音
- NEW エアロビギナー60 19:00-20:00 越智真梨亜

（水）

A studio
- PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI
- ピラティス60 11:15-12:15 宮城美由紀
- Group Centergy45 12:45-13:30 仲原敏子
- HIPHOP初級45 14:00-14:45 綿貫菜美
- Core Control30 15:00-15:30 VR
- エアロダンス60 19:00-20:00 遠藤昌彦
- Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 21:40 -22:10 VR

B studio
- アシュタンガヨガ75 11:00-12:15 FUKI ※有料レッスン
- PRiMEヨガ60 19:00-20:00 綿貫菜美
- パワーヨガ60 20:20-21:20 遠藤昌彦

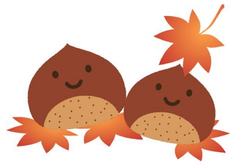
（金）

A studio
- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子
- エアロダンス60 11:15-12:15 原田京
- セルフコンディショニング30 12:35-13:05 原田京
- エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀
- Group core30 15:00-15:30 井上元気
- Slow Stretch ←18:25~18:40 VR
- ZUMBA45 19:00-19:45 吉田瑠樹
- Group Power60 20:05-21:05 井上元気
- PRiMEヨガ60 21:25-22:25 仲原敏子

B studio
- 骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美
- NEW 筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美 ※　定員20名
- フラダンス60 12:20-13:20 久保妙華

（土）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希
- Group Centergy60 11:30-12:30 仲原敏子
- Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾
- Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾
- Group Blast45 15:50-16:35 齋藤諒
- Group core30 17:00-17:30 齋藤諒 or 井上元気
- ポールストレッチ30 17:50-18:20 井上元気



■各レッスン開始15分前よりお並びいただけます
■お並びいただく間は、大声での会話はお控えください

（日）

A studio
- Group Groove45 10:15-11:00 綿貫菜美
- Group Power60 11:30-12:30 井上元気
- デトックスヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
- HIPHOP JAZZ60 14:30-15:30 綿貫菜美
- ステップ初中級60 16:00-17:00 石川文基
- NEW ボディアジャスト60 17:30-18:30 石川文基

B studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 KAORU
- コアヨガ60 11:30-12:30 多田文絵

11月イベント

■11/3（金）
16:00～16:15　発汗ストレッチ
会員様無料

PRiME fitness&spa

Lesson Schedule　2023年12月

Lesson Schedule　2023年12月

（月）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co
- ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi
- Group Power45 14:10-14:55 井上元気
- ボールストレッチ30 15:15-15:45 井上元気
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司
- ZUMBA45 20:30-21:15 藤田庄吾
- Dance Master30 21:30-22:00 VR

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
- Group Fight45 11:30-12:15 齋藤諒
- オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵

（火）

A studio
- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- フィットネスブレンド60 11:20-12:20 佐藤恵理子
- Group Blast45 12:45-13:30 綿貫菜美
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 15:00 -15:30 VR
- Slow Stretch ←18:25~18:40 VR
- エアロビギナー60 19:00-20:00 越智真梨亜
- Group Blast60 20:20-21:20 齋藤諒
- ポールストレッチ45 21:40-22:25 仲原敏子

B studio
- NEW モーニングストレッチ45 10:15-11:00 佐藤恵理子
- PRiMEヨガ45 11:30-12:15 綿貫菜美
- バレエ60 12:40-13:40 山田琴音
- Group Centergy60 19:00-20:00 仲原敏子

（水）

A studio
- PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI
- ピラティス60 11:15-12:15 宮城美由紀
- Group Centergy45 12:45-13:30 仲原敏子
- HIPHOP初級45 14:00-14:45 綿貫菜美
- Core Control30 15:00-15:30 VR
- エアロダンス60 19:00-20:00 遠藤昌彦
- Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 21:40 -22:10 VR

B studio
- アシュタンガヨガ75 11:00-12:15 FUKI ※有料レッスン
- PRiMEヨガ60 19:00-20:00 綿貫菜美
- パワーヨガ60 20:20-21:20 遠藤昌彦

（金）

A studio
- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子
- エアロダンス60 11:15-12:15 原田京
- セルフコンディショニング30 12:35-13:05 原田京
- エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀
- Group core30 15:00-15:30 井上元気
- Slow Stretch ←18:25~18:40 VR
- ZUMBA45 19:00-19:45 吉田瑠樹
- Group Power60 20:05-21:05 井上元気
- PRiMEヨガ60 21:25-22:25 仲原敏子

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 久保妙華

（土）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希
- Group Centergy60 11:30-12:30 仲原敏子
- Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾
- Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾
- Group Blast45 15:50-16:35 齋藤諒
- Group core30 17:00-17:30 齋藤諒 or 井上元気
- NEW HIPHOP初級60 18:00-19:00 ウィル

B studio
- NEW ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

（日）

A studio
- Group Groove45 10:15-11:00 綿貫菜美
- Group Power60 11:30-12:30 井上元気
- デトックスヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
- HIPHOP JAZZ60 14:30-15:30 綿貫菜美
- ステップ初中級60 16:00-17:00 石川文基
- ボディアジャスト60 17:30-18:30 石川文基

B studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 KAORU
- コアヨガ60 11:30-12:30 多田文絵

12月イベント

■レッスンスタンプラリー
12月1日(金)～12月31日(日)

■クリスマスイベントレッスン
12月24日(日)14：30～15：30
クリスマスソングでダンス　NAMI

12月25日(月)20：30～21：30
SHOGO×RUKI　ZUMBA

■各レッスン開始15分前よりお並びいただけます
■お並びいただく間は、大声での会話はお控えください

PRiME fitness&spa