Lesson Schedule　2024年2月

Lesson Schedule　2024年2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 Power30 14:00-14:30 井上元気
- ボールストレッチ30 14:45-15:15 井上元気
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司
- ZUMBA60 20:20-21:20 藤田庄吾
- トレーニング＆ストレッチ45 21:40-22:25 新井康央

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
- Group Blast45 11:30-12:15 綿貫菜美
- PRiMEヨガ60 12:40-13:40 綿貫菜美
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- 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
- 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
- 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
- Group core30 21:40-22:10 井上元気

B studio
- ZUMBA30 10:10-10:40 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
- 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
- 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 村川寛子

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
- ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹
- 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
- HIPHOP初級60 18:00-19:00 ウィル

B studio
- デトックスヨガ60 11:20-12:20 HARUNA
- ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

■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
- エアロ中級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

2月イベント

■2月14日(水)レッスン参加者の方に
　チョコレートプレゼント！

■ロングZUMBA
　2月14日(水)　20:20～21:30　70分

■迎春トレーニング　(屋上)
　2月2日(金)　15:00～15:20
　会員無料　一般300円

PRiME fitness&spa

Lesson Schedule　2024年3月

Lesson Schedule　2024年3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 Fight45 14:00-14:45 藤田庄吾 (NEW)
- ポールストレッチ30 15:05-15:35 井上元気
- エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司
- Group Blast45 20:20-21:05 綿貫菜美 (NEW)
- Group Core30 21:30-22:00 井上元気 (NEW)

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45 11:30-12:15 原恭香 (NEW)
- DANCE FOR LIVE 12:40-13:40 Yo-co ※有料レッスン
- 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
- Group Blast45 11:30-12:15 綿貫菜美
- PRiMEヨガ60 12:40-13:40 綿貫菜美
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- エアロビギナー60 19:00-20:00 越智真梨亜
- ZUMBA60 20:20-21:20 藤田庄吾 (NEW)
- ポールストレッチ45 21:40-22:25 仲原敏子

B studio
- 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
- 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
- トレーニング＆ストレッチ45 21:40-22:25 新井康央 (NEW)

B studio
- ZUMBA45 10:00-10:45 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
  ※3/20は11：10～開始
- 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
- 日替わりMOSSA30 15:00-15:30
  1日 → Power 井上
  8日 → Fight 藤田
  15日→ Blast 綿貫
  22日→ Centergy 仲原
  29日→ Groove 綿貫
- 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 村川寛子

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
- ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹
- Group Power60 13:00-14:00 藤田庄吾
- Group Fight60 14:30-15:30 藤田庄吾
- Group Core30 15:50-16:20 井上元気
- ステップ60 16:40-17:40 越智真里亜 (NEW)
  ※レッスン開始は3/9～となります。
- HIPHOP初級60 18:00-19:00 ウィル

B studio
- デトックスヨガ60 11:20-12:20 HARUNA
- 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
- バーティカルステップ60 17:30-18:30 石川文基 (NEW)

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

3月イベント

■MOSSA新曲イベント
3月2日(土)、3日(日)
※別途スケジュールをご確認ください。

■春のスペシャルレッスン90
3月20日(水・祝)　12：50～14：20

■発汗ストレッチ　岩盤浴「風」の部屋
3月20日(水・祝)　16：00～16：20

■世界一痛い足つぼマット設置
3/1(金)～3/31(日)　15：00～17：00

■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