Lesson Schedule　2024年　GoldenWeek

Lesson Schedule　2024年　GoldenWeek

4/29(月)

A studio

- ロングZUMBA70 10:00-11:10 藤田・吉田・宮城
- HIPHOP60 11:30-12:30 Yo-Co
- トリニティピラティス75 12:50-14:05 Mayumi ※事前予約制
- Group Fight60 14:25-15:25 藤田庄吾
- ボールストレッチ30 15:40-16:10 井上元気
- エアロビギナー60 16:30-17:30 柴原瑛司
- ピラティス60 17:50-18:50 青木澄恵

B studio

- 小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香
- オリジナルバレエ60 14:15-15:15 松田空

TRIPLE ZUMBA70
4/29(月) 10：00～
定員35名
世界中で人気のダンスフィットネス
インストラクターの動きに合わせて踊るだけ。
曲を楽しみながらしっかり動いて脂肪燃焼！

トリニティピラティス75
4/23(火)10：00～予約受付
定員20名

トリニティという３つの輪っかが重なったゴムを使い、
ピラティスエクササイズの補助や時には負荷を掛けて
よりエクササイズの効果を高めるレッスンです。
参加される方は事前申込お願いいたします。
トリニティを持参される方は
定員人数には含まれませんので
申込なく当日参加ください。

4/30(火)

A studio

- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- エアロダンス60 11:30-12:30 原田京
- セルフコンディショニング30 12:50-13:20 原田京
- HIPHOP初級45 13:50-14:35 綿貫菜美
- Group Centergy60 15:00-16:00 仲原敏子
- PRiMEヨガ45 16:20-17:05 綿貫菜美
- エアロビギナー60 17:30-18:30 越智真梨亜

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操
- バレエ60 12:40-13:40 山田琴音

～5月イベント～
ラジオ体操
4/30(火)～5/6(月)
9：30～9：40

朝から元気にラジオ体操！
皆勤賞で館内ポイント100pt
（10,000円相当利用）
プレゼント致します。

5/1(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
- Group Groove60 13:50-14:50 藤田庄吾
- GroupFight45 15:10-15:55 藤田庄吾
- トレーニング30 16:10-16:40 新井康央
- エアロダンス60 17:00-18:00 遠藤昌彦
- パワーヨガ60 18:20-19:20 遠藤昌彦

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操
- 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

5/2(木)

休館日

5/3(金)

A studio

- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子
- Group Blast45 11:20-12:05 綿貫菜美
- PRiMEヨガ45 12:25-13:10 綿貫菜美
- ZUMBA60 13:30-14:30 吉田瑠樹
- ストレッチポール＆ストレッチ60 14:50-15:50 山川美紀 ※事前予約制
- Group Power60 16:10-17:10 井上元気
- Group core30 17:30-18:00 井上元気

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操
- 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

ストレッチポール＆ストレッチ60
4/23(火)10：00～予約受付
定員23名

ストレッチポールを使って、
筋膜リリースやストレッチを行います。
初めての方でも参加しやすいクラスです。

5/4(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 越智真梨亜
- HIPHOP初級60 18:00-19:00 ウィル

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操
- 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

5/5(日)

A studio

- Group Groove45 10:15-11:00 綿貫菜美
- コアヨガ60 11:30-12:30 多田文絵
- 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
- Group Power60 17:30-18:30 井上元気

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操

5/6(月)

A studio

- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co
- 小顔フェイシャルヨガ60 12:40-13:40 原恭香
- これで1日充実！（トレーニング＆ストレッチ60） 14:00-15:00 藤田・新井
- Group Fight60 15:20-16:20 藤田庄吾
- AFRO DANCE 初級60 16:30-17:30 ウィル
- ピラティス60 17:50-18:50 青木澄恵

B studio

- 9：30～9：40 ラジオ体操
- オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空

これで1日充実！
（トレーニング＆ストレッチ60）
14：00～15：00
トレーニングが苦手なあなたも
ストイックなあなたも、
2人のトレーナーと一緒に美しく！
かっこ良く生まれ変わりましょう！

■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

Lesson Schedule　2024年5月

Lesson Schedule　2024年5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
- ポールストレッチ30 15:05-15:35 井上元気
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵
- Group Blast45 20:20-21:05 綿貫菜美
- トレーニング45 21:25-22:10 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
- 小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香
- オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空
- NEW AFRO DANCE初級60 20:20-21:20 ウィル

（火）

A studio
- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- エアロダンス60 11:30-12:30 原田京
- セルフコンディショニング30 12:50-13:20 原田京
- HIPHOP初級45 13:50-14:35 綿貫菜美
- エアロビギナー60 19:00-20:00 越智真梨亜
- NEW エアロビギナー60 or ステップビギナー60 20:20-21:20 柴原瑛司
- 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30 藤田庄吾
- バレエ60 12:40-13:40 山田琴音
- Group Centergy60 19:00-20:00 仲原敏子
- PRiMEヨガ60 20:20-21:20 綿貫菜美

7日・21日 ⇒ エアロ
14日・28日⇒ ステップ

（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
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- 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

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
- 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
- Group Blast45 11:20-12:05 綿貫菜美
- PRiMEヨガ45 12:25-13:10 綿貫菜美
- エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀
- ZUMBA60 18:50-19:50 吉田瑠樹
- Group Power60 20:10-21:10 井上元気
- PRiMEヨガ60 21:30-22:30 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 越智真梨亜
- 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
- コアヨガ60 11:30-12:30 多田文絵
- 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
- Group Power60 17:30-18:30 井上元気

B studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 KAORU

■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

5月イベント

■目指せオリンピック　卓球大会
5月5日(金)13：00～
会員無料　一般500円

■スタジオで遊びつくそう(卓球台貸出)
5月1日(月)～5月15日(月)　Bスタジオの空き時間

■これで1日充実（トレーニング＆ストレッチ60）
5月6日(月)　14：00～15：00

■朝から元気にラジオ体操
4月30日(火)～5月6日(月)　※休館日を除く
9：30～9：40

■フルマラソンチャレンジ
4月30日(火)～5月6日(月)
※詳細は別途POPをご確認ください。

PRiME fitness&spa