Lesson Schedule　2024年4月

Lesson Schedule　2024年4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
- 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
- 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
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵

（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
- ZUMBA60 20:20-21:20 藤田庄吾
- 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
- PRiMEヨガ60 20:20-21:20 綿貫菜美

（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
- トレーニング30 19:30-20:00 新井康央
- 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
- NEW AFRO DANCE初級60 19:15-20:15 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

4月イベント

■握力測定チャレンジ
４月20日(土)　14：00～　Bスタジオ
会員無料　/　一般220円(税込)
※事前予約制

■新生活応援HIT！(インターバルトレーニング)
4月21日(日)　16：00～16：20　Bスタジオ
会員無料　/　一般220円(税込)
※定員12名

■新生活体力測定
4月6日･13日･20日･27日
毎週土曜日　14：00～15：00　Bスタジオ
会員･一般無料
※定員20名　事前予約制

■インスタフォローでパワープレート1回無料券プレゼント

PRiME fitness&spa