Lesson Schedule　2026年3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
- カラダスキャン セルフマッサージ45 12:35-13:20 Mayumi
- エアロビギナー60 14:00-15:00 Anna
- フラダンス60 15:15-16:15 Keiko
- 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
- 日替わりMOSSA45 21:35-22:15 NEW

B studio
- エアロビクス60 ~イージークラス~ 10:00-11:00 矢野理恵子 ※有料レッスン
- はじめて日舞60 11:20-12:20 若柳　吉龍波
- はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司
- バレエ入門基礎60 14:00-15:00 松田空
- バレエ初中級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
- ※跳ね美入門45 11:30-12:15 Keina
- Group Fight45 12:30-13:15 Shohei&Keina NEW
- Group Groove60 13:25-14:25 Takumi NEW
- ポールストレッチ30 14:45-15:15 Takumi NEW
- Group Centergy60 19:00-20:00 Toshiko
- トレーニング45 20:15-21:00 Yasu
- ポールストレッチ30 21:20-21:50 Kazuna or Toshiko

B studio
- マインドフルネスヨガ60 9:45-10:45 多田文絵
- 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

（水）

A studio
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 FUKI
- Shall We Dance 入門60 11:15-12:15 Tsujihana
- Shall We Dance 60 12:30-13:30 Tsujihana
- コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana
- ボディメイクストレッチ60 15:10-16:10 Ayana
- 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
- ZUMBA45 10：00-10：45 Ayano
- アシュタンガヨガ75 11:15-12:30 FUKI ※有料レッスン
- ピラティス60（FRP） 12:45-13:45 satomi
- フラダンス60 14:00-15:00 Saki
- Group Centergy45 15:15-16:00 Toshiko
- Street Dance60 19:00-20:00 かりか
- Group Groove60 20:20-21:20 Takumi NEW

（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
- ZUMBA45 12:25-13:10 corin
- オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀
- ※跳ね美MIX 19:30-20:30 Kazuna
- Group Fight60 20:45:21:45 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
- ストレッチングヨガ60 12:20-13:20 Riho
- バレエ初中級 13:45-14:45 Riho
- 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 Power60 12:45-13:45 Genki
- HIP HOP60 14:10-15:10 YO-CO.
- GroupFight45 15:30-16:15 Shohei

B studio
- 美ューティー BodyWave45 10:15-11:00 吉田瑠樹
- バレエ60 11:30-12:30 堀内　恵
- シアタージャズ60 12:45-13:45 堀内　恵
- Group Centergy60 14:10-15:10 Kazuna
- ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

（日）

A studio
- POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie
- 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
- PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
- 調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子

※…跳ね美は定員20名
レッスン開始30分前からフロントにて受付開始

~3月イベント~

3/21(土)～3/31(火)
春のRE:STARTキャンペーン

3/1(日)～3/31(火)
PRiMEルールテスト！

3/1(日)～3/31(火)
桜の花咲かせよう！
さよならテクノジム有酸素マシン

3月準備整い次第
新・HOTプロテイン登場

3/1(日)～3/31(火)
部位別PT回数券キャンペーン

3/20(金)～4/29(水)
石川PTデビュー記念
各種単発PT1000円引き

※詳しくは館内POPをご覧ください。

PRiME fitness&spa