

Lesson Schedule 2026年2月

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
9:30														
10:00	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子	エアロピクス60 ~イージークラス~ 10:00-11:00 矢野理恵子 ※有料レッスン	ベリーダンス60 10:00-11:00 ILAYDA	マインドフルネスヨガ60 9:45-10:45 多田文絵	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 FUKI	ZUMBA45 10:00-10:45 Ayano	モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子	骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希	美ユーティー ^{NEW} BodyWave45 10:15-11:00 吉田瑠樹	POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie			
10:30														
11:00														
11:30	ピラティス60 11:20-12:20 Mayumi	はじめて日舞60 11:20-12:20 若柳 吉龍波 ^{NEW}	跳ね美入門45 11:30-12:15 Keina	ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美	Shall We Dance 入門60 11:15-12:15 Tsujihana	アシュタンガヨガ75 11:15-12:30 FUKI ※有料レッスン	Group Active45 11:20-12:05 Genki	筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美	ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹	バレエ60 11:30-12:30 堀内 恵	ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香		
12:00														
12:30														
13:00	カラダスキン セルフマッサージ45 12:35-13:20 Mayumi	はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司	Group Power45 12:30-13:15 Shohei	バレエ入門基礎45 12:30-13:15 山田琴音	Shall We Dance 60 12:30-13:30 Tsujihana	ピラティス60 (FRP) 12:45-13:45 satomi	ZUMBA45 12:25-13:10 corin	ストレッチングヨガ60 12:20-13:20 Riho	Group Power60 12:45-13:45 Genki	シアタージャズ60 12:45-13:45 堀内 恵	エアロダンス60 13:00-14:00 越智真梨亞	PRiMEヨガ60 13:00-14:00 竹内典子		
13:30														
14:00	エアロビギナー60 14:00-15:00 Anna	バレエ入門基礎60 14:00-15:00 松田空	Group Fight45 13:30-14:15 Shohei	バレエ初中級60 13:25-14:25 山田琴音	コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	フラダンス60 14:00-15:00 Saki ^{NEW}	オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀	バレエ初中級 13:45-14:45 Riho	HIP HOP60 14:10-15:10 YO-CO.	Group Centergy60 14:10-15:10 Kazuna	ステップ45 14:20-15:05 越智真梨亞			
14:30														
15:00														
15:30	フラダンス60 15:15-16:15 Keiko ^{NEW}	バレエ初中級60 15:10-16:10 松田空	エアロダンス60 14:35-15:35 原田京	Group Groove30 15:45-16:15 原田京	ボディメイクストレッチ60 15:10-16:10 Ayana	Group Centergy45 15:15-16:00 Toshiko ^{NEW}	GroupFight45 15:30-16:15 Shohei	GroupCentergy45 15:25-16:25 Shohei	Group Power60 15:25-16:25 Shohei					
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵	Group Blast60 19:00-20:00 Genki	Group Centergy60 19:00-20:00 Toshiko	エアロビギナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	エアロダンス60 19:00-20:00 MASA	Street Dance60 19:00-20:00 かりか	ZUMBA60 19:00-20:00 吉田瑠樹	~2月イベント~	2/3(火) 16:00~17:00 Aスタジオ 鬼退治！豆まきストラックアウト					
19:30														
20:00														
20:30	マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA	PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵	トレーニング45 20:15-21:00 Yasu	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA			跳ね美MIX 19:30-20:30 Kazuna	2/20(金)~2/28(土) スーパートライアル入会キャンペーン	2/28(土)・3/1(日) MOSSA新曲イベント					
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														
23:30														

※定員20名
30分前から受付開始、
整理券配布

↓

跳ね美MIX
19:30-20:30
Kazuna

Group Fight60
20:45-21:45
Shohei

~2月イベント~

2/20(金)~2/28(土)
スーパートライアル入会キャンペーン

2/1(日)~2/28(土)
目指せコンプリート スタジオスタンブラー

2/1(日)~2/14(土) 申込期間
二人で変わろう！ペアボディメイクチャレンジ

2/2(月)16:00~ Bスタジオ
2/22(日)11:40~ Bスタジオ
猫の日 猫背改善ストレッチ

2/3(火) 16:00~17:00 Aスタジオ
鬼退治！豆まきストラックアウト

2/28(土)・3/1(日)
MOSSA新曲イベント

1/25(日)~1/31(土)
PRiMEオリジナルアパレル販売 第二弾

※詳しくは館内POPをご覧ください。