

Lesson Schedule 2026年2月

	(月)		(火)		(水)		(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
9:30											POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie	
10:00	PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子	エアロピクス60 ~イーシックラス~ 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	美ユーター BodyWave45 10:15-11:00 吉田瑠樹	ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
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 ※定員20名 30分前から受付開始、 整理券配布	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	コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵	
12:00												
12:30												
13:00	カラダスキャン 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 越智真梨亜	調整 & スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
13:30												
14:00												
14:30	エアロピギナー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 越智真梨亜	
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		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						
16:00			Group Groove30 15:45-16:15 原田京								Group Power60 15:25-16:25 Shohei	
16:30												
17:00			セルフコンディショニング30 16 : 30-17 : 00 原田京							ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀		
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	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	エアロピギナー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	※定員20名 30分前から受付開始、 整理券配布 ↓	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	
20:00												
20:30	マーシャルファイト60 20:20-21:20 MASA		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		PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵							2/1(日)~2/28(土) 目指せコンプリート スタジオスタンプラリー		1/25(日)~1/31(土) PRiMEオリジナルアパレル販売 第二弾	
21:30			ボールストレッチ30 21:20-21:50 Takumi				Group Fight60 20:45:21:45 Shohei		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		※詳しくは館内POPをご覧ください。	
22:00									2/2(月)16 : 20~ Bスタジオ			
22:30									2/22(日)11 : 40~ Bスタジオ			
23:00									猫の日 猫背改善ストレッチ			
23:30												