2025年ゴールデンウィーク特別スケジュール

5月3日(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 Blast60 16:00-17:00 井上元気

B studio

- デトックスヨガ60 11:20-12:20 HARUNA
- バレエ60 12:50-13:50 堀内恵
- ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀

5月4日(日)

A studio

- トレーニングイージー20 9:40-10:00 新井康央
- PRiMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
- PRiME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 村上翔平

B studio

- POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie
- ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie
- シアターJAZZ60 11:40-12:40 堀内恵
- 調整＆スキルアップヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
- Group Centergy45 14:20-15:05 長岡和奈

5月5日(月)

A studio

- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- JAZZ HIPHOP60 11:20-12:20 YO-CO
- トリニティピラティス75 12:40-13:55 【定員20名】Mayumi ※トリニティをご持参頂ける方は定員に含まれません
- バレエ初中級60 14:10-15:10 【定員16名】松田空
- バレエ入門基礎60 15:20-16:20 【定員16名】松田空
- Group Blast60 16:40-17:40 井上元気
- ピラティス60 18:00-19:00 青木澄恵

B studio

- 小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原 恭香
- はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原英司

■【トリニティピラティス75】
※トリニティという3つの輪っかが連なったゴムを使い、ピラティスエクササイズの補助や時には負荷ををかけてよりエクササイズの効果を高めるレッスンです。トリニティを持っている方はご持参お願いします。**レッスン開始15分前からお並びいただけます。**

5月6日(火)

A studio

- ZUMBA60 10:00-11:00 藤田庄吾
- Group Power60 11:30-12:30 村上翔平
- Group Fight60 13:00-14:00 村上翔平
- Group Centergy60 14:30-15:30 仲原敏子×長岡和奈
- 克己～トレーニング～45 16:00-16:45 新井康央

B studio

- モーニングヨガ60 9:45-10:45 satomi
- ジャイロキネシス60 11:10-12:10 satomi
- バレエ初中級60 13:05-14:05 【定員16名】山田琴音
- バレエ入門基礎45 14:15-15:00 【定員16名】山田琴音