

Lesson Schedule 2025年8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	8月イベント ラジオ体操		8月イベント ラジオ体操		8月イベント ラジオ体操		8月イベント ラジオ体操		8月イベント ラジオ体操		8月イベント ラジオ体操	
10:00	PRIMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子	エアロピクス45 ~イージークラス~ 10:00-10:45 矢野理恵子 ※有料レッスン	ベリーダンス60 10:00-11:00 ILAYDA	NEW	マインドフルネスヨガ60 10:00-11:00 多田文絵	フラダンス60 10:00-11:00 妙華	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	美ユティ-BodyWave45 10:15-11:00 吉田瑠樹	ZUMBA60 10:20-11:20 Ellie	POPピラティス30 9:30-10:00 Ellie
10:30												
11:00												
11:30	トレーニングイージー30 11:20-11:50 Yasu	NEW	小顔フェイシャルヨガ60 11:20-12:20 原恭香	NEW	Jump入門45 11:30-12:15 Kazuna	NEW	ジャイロキネシス60 11:10-12:10 鈴木真由美	PRIMEヨガ60 11:15-12:15 FUKI	Shall We Dance入門 60 11:15-12:15 Tsujihana	Group Fight45 11:20-12:05 増田健太郎	筋膜リリース45 11:15-12:00 鈴木真由美	PRIMEヨガ60 10:20-11:20 原恭香
12:00												
12:30												
13:00	ピラティス60 12:40-13:40 Mayumi	はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司	Group Power45 12:30-13:15 Shohei	NEW	バレイ入門基礎45 12:30-13:15 山田琴音	NEW	Shall We Dance 60 12:30-13:30 Tsujihana	アシュタンガヨガ75 12:30-13:45 FUKI ※有料レッスン	Group Centergy60 12:20-13:20 増田健太郎	フラダンス60 12:20-13:20 妙華	ZUMBA60 11:30-12:30 吉田瑠樹	コアヨガ60 11:40-12:40 多田文絵
13:30												
14:00	エアロピキナー60 14:00-15:00 Anna	バレイ初級60 14:00-15:00 松田空	Group Fight45 13:30-14:15 Shohei	NEW	バレイ初級60 13:25-14:25 山田琴音	NEW	Group Centergy45 13:50-14:35 Toshiko	コンピネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀	NEW	Group Centergy60 13:00-14:00 Kazuna	シアター-JAZZ60 11:40-12:40 堀内恵
14:30												
15:00												
15:30		バレイ入門基礎60 15:10-16:10 松田空	エアロダンス60 14:35-15:35 原田京									
16:00			Group Groove30 15:45-16:15 原田京									
16:30			セルフコンディショニング30 16:30-17:00 原田京									
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	NEW	エアロピキナー60 19:00-20:00 柴原瑛司	NEW	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			
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	Leg day ~トレーニング~ 20:20-21:05 Yasu	NEW	PRIMEヨガ60 20:20-21:20 satomi	NEW	Group Active60 20:20-21:20 Genki	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA	PRIME JUMP BURN① 20:30-21:20 Kazuna	NEW		
21:00												
21:30												
22:00			ポールストレッチ45 21:15-22:00 Toshiko	NEW			Group Power45 21:40-22:25 Genki	NEW	Group Fight60 21:35-22:35 Shohei			
22:30												
23:00												
23:30												

※定員のあるクラスはレッスン開始30分前に、
フィットネスジムカウンターにて整理券を配布致します。

8月イベント

- ・入会キャンペーン
申込：8/20~8/31
- ・1ヶ月ラジオ体操スタンプラリー
毎日(木曜日は除く)
- ・部位別美bodyマシン説明会
8/1~8/3
- ・ペアでスイカ割り
8/23

・プロテインスモーザー販売記念
SNS拡散割引CP
8/1~8/31

・新井ポーリング鑑賞会
8/20
8/30

★真夏の福引抽選会
8/31