Lesson Schedule　2025年10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	エアロビクス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		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	美ューティー 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
11:00												
11:30	ピラティス60 11:20-12:20 Mayumi		跳ね美入門45 11:30-12:15 Kazuna	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 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			※定員20名 30分前から受付開始、 整理券配布									
12:30				バレエ入門基礎45 12：30-13：15 山田琴音								
13:00	カラダスキャン セルフマッサージ45 12:40-13:25 Mayumi	はじめてエアロ60 12:40-13:40 柴原瑛司	Group Power45 12:30-13:15 Shohei		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 Blast30 12:30-13:00 Genki	フラダンス60 12:20-13:20 妙華	Group Active60 13:00-14:00 Genki	シアタージャズ60 13:00-14:00 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	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	Group Centergy45 13:50-14:35 Toshiko	コンビネーションエアロ60 14:00-15:00 Ayana	オリジナルエアロ60 13:30-14:30 山川美紀		HIP　HOP60 14:20-15:20 Yo-Co		ステップ45 14:20-15:05 越智真梨亜	
14:30												
15:00			エアロダンス60 14:35-15:35 原田京									
15:30		バレエ初中級60 15:10-16:10 松田空				ボディメイクストレッチ60 15:10-16:10 Ayana					Group Power60 15:25-16:25 Shohei	
16:00			Group Groove30 15:45-16:15 原田京						Group Power45 15:40-16:25 Genki			
16:30			セルフコンディショニング30 16：30-17：00 原田京									
17:00										ボディメンテナンス60 16:30-17:30 山川美紀		
17:30												
18:00							※定員20名 30分前から受付開始、 整理券配布 ↓					
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	PRiME JUMP BURN① 19:30-20:30 Kazuna	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		ポールストレッチ45 21:30-22:15 Toshiko	PRiMEヨガ60 20:20-21:20 satomi	パワーヨガ60 20:20-21:20 MASA		Group Fight60 20:45:21:45 Shohei					
21:00		PRiMEヨガ60 20:40-21:40 多田文絵										
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												

10月イベント

・新スムージー　10/?～
何味かお楽しみに

・スポーツの日　卓球大会
10/13(祝・日)

・部位別トレーニング説明会
10/7
10/10
10/29

・食欲に負けるなダイエット講座
10/10
10/15

・今日はハロウィーン　仮装して挑め
10/31
楽しく仮装してね!!

PRiME fitness&spa