Lesson Schedule　2022年8月8日（月）～8月15日（月）

8月8日(月)

A studio
- ショートレッスン15 ◀9:30-9:45 ファンクショナルエリア
- PRiMEヨガ45 10:00-10:45 村川寛子
- HIPHOP45 11:15-12:00 Yo-Co.M
- ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi
- Group Power45 14:00-14:45 井上元気
- ピラティス45 15:15-16:00 青木澄恵
- エアロダンス45 16:30-17:15 渡部真央
- Group Blast60 17:40-18:40 齋藤諒

B studio
- オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空

8月9日(火)

A studio
- ショートレッスン15 ◀9:30-9:45 ファンクショナルエリア
- ZUMBA45 10:00-10:45 Ellie
- Group Centergy45 11:15-12:00 原恭香
- Group Blast60 12:25-13:25 原恭香
- Group Groove45 13:45-14:30 藤田庄吾
- Group Centergy45 14:55-15:40 仲原敏子
- Group Fight60 16:10-17:10 藤田庄吾
- エアロビギナー45 17:30-18:15 NAO

B studio
- バレエ45 12:30-13:15 山田琴音

8月10日(水)

A studio
- ショートレッスン15 ◀9:30-9:45 ファンクショナルエリア
- PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI
- ピラティス45 11:05-11:50 宮城美由紀
- アロダンス45 12:10-12:55 遠藤昌彦
- Group Centergy45 13:20-14:05 仲原敏子
- Group Power60 14:30-15:30 藤田庄吾
- PRiMEヨガ60 16:00-17:00 越智静香
- Core Control30 17:30-18:00

B studio
- アシュタンガヨガ75 FUKI ※有料レッスン

8月12日(金)

A studio
- ショートレッスン15 ◀9:30-9:45 ファンクショナルエリア
- 骨盤調整ストレッチ 10:00-10:45 鈴木真由美
- Group Centergy60 11:10-12:10 仲原敏子
- エアロビギナー45 12:30-13:15 山川美紀
- Core Control30 13:45-14:15 原田京
- エアロダンス45 14:45-15:30 原田京
- Group Fight45 16:00-16:45 五十嵐敬一
- ヨガニドラ60 17:15-18:15 越智静香

B studio
- フラダンス45 12:30-13:15 久保妙華

8月13日(土)

A studio
- PRiMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希
- エアロダンス45 11:00-11:45 遠藤昌彦
- Marshall Circuit Box 12:00-13:15 遠藤昌彦 ※有料レッスン
- Group Centergy60 13:45-14:45 原恭香
- Group Groove60 15:10-16:10 原恭香
- Group Fight60 16:30-17:30 藤田庄吾
- Core Control30 17:45-18:15 藤田庄吾
- Slow Stretch15 ◀ 18:30-18:45 VR

B studio

8月14日(日)

A studio
- Beat Box30 9:30-10:00 高山英士
- エアロダンス45 10:15-11:00 高山英士
- Group Power60 11:30-12:30 井上元気
- デトックスヨガ45 13:00-13:45 竹内典子
- Group Fight45 14:15-15:00 齋藤諒
- Group Blast60 15:30-16:30 齋藤諒
- マインドフルネスヨガ60 17:00-18:00 越智静香

B studio
- PRiMEヨガ45 10:15-11:00 多田文絵
- コアヨガ45 11:30-12:15 多田文絵

8月15日(月)

A studio
- ショートレッスン15 ◀9:30-9:45 ファンクショナルエリア
- Group Active60 9:45-10:45 五十嵐敬一
- HIPHOP45 11:15-12:00 Yo-Co.M
- ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi
- Group Power45 14:00-14:45 井上元気
- Group Blast60 15:15-16:15 齋藤諒
- エアロダンス45 16:45-17:30 渡部真央
- ピラティス45 18:00-18:45 青木澄恵

B studio
- 小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原恭香
- オリジナルバレエ45 13:45-14:30 松田空

■各レッスン開始15分前よりお並びいただけます
■お並びいただく間は、大声での会話はお控えください
■マスクのご着用をお願い致します

8月イベント
■真夏のSunsetヨガ
8月20日(土)･21日(日)･27日(土)･28日(日)
屋上　18:15~19:15
会員様　300円(税込)

■ショートレッスン
平日9:30~9:45
ファンクショナルエリア

■加圧新規のお客様限定 加圧1,000円引き
7月19日(火)～8月31日(水)

■8月1日～8月7日のレッスンスケジュールは裏面

■お盆以降のスケジュール別途掲載致します

PRiME fitness&spa