Lesson Schedule　2022年9月

(月)

A studio
- Slow Stretch15 ←9:30~9:45 VR
- PRiMEヨガ45 10:00-10:45 村川寛子
- HIPHOP45 11:15-12:00 Yo-Co
- ピラティス60 12:30-13:30 Mayumi
- Group Power45 14:00-14:45 井上元気
- Group Core30 15:00-15:30 井上　元気 NEW!
- エアロダンス45 18:45-19:30 渡部真央
- Group Blast60 20:00-21:00 齋藤諒

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
- ピラティス45 18:45-19:30 青木澄恵

(火)

A studio
- Slow Stretch15 ←9:30~9:45 VR
- ZUMBA45 10:00-10:45 Ellie
- Group Centergy45 11:15-12:00 原恭香
- Group Blast60 12:30-13:30 原恭香
- Group Groove45 14:00-14:45 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 15:00 -15:30
- エアロビギナー45 18:45-19:30 NAO
- Group Fight60 20:00-21:00 藤田庄吾

B studio
- バレエ45 12:30-13:15 山田琴音
- Group Centergy45 18:45-19:30 仲原敏子

(水)

A studio
- PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI
- ピラティス45 11:15-12:00 宮城美由紀
- Group Centergy45 12:30-13:15 仲原敏子
- Group Fight45 13:45-14:30 齋藤諒
- Core Control30 14:45-15:15
- エアロダンス45 18:45-19:30 遠藤昌彦
- Group Power60 20:00-21:00 藤田庄吾

B studio
- PRiMEヨガ60 18:30-19:30 越智静香

(金)

A studio
- Slow Stretch15 ←9:30~9:45 VR
- 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 Core30 19:00-19:30 齋藤　諒 NEW!
- ヨガニドラ60 20:00-21:00 越智静香

B studio
- フラダンス45 12:30-13:15 久保妙華

(土)

A studio
- PRiMEヨガ45 10:00-10:45 大澤真希
- Group Power60 11:15-12:15 井上元気
- Group Core30 12:45-13:15 井上　元気 NEW!
- Group Centergy45 13:45-14:30 原恭香
- Group Groove60 15:00-16:00 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 ◀ 18:10-18:40 VR

(日)

A studio
- ステップビギナー30 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 Blast60 14:15-15:15 齋藤諒
- Group Fight45 15:45-16:30 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 KAORU
- コアヨガ45 11:30-12:15 多田文絵

9月イベント
■屋上で長月の夜ヨガ＆岩盤浴ヨガ『風』
毎週土曜日　岩盤浴ヨガ　15:30～16:00
毎週日曜日　屋上ヨガ　　18:30～19:30

■MOSSA新レッスン『Group Core30』導入！

■9月4日(日)　Group Goove新曲イベント
高山英士＆原田京　11:20～12:20
会員様　1,320円(税込)
ご予約はフロントまで！

■9月19日(月)・23日(金)の祝日スケジュールは別途掲示致します。

■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

PRiME fitness&spa