Lesson Schedule　2022年10月

（月）

A studio

- ショートレッスン+PP
- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 村川寛子
- HIPHOP60 11:20-12:20 Yo-Co
- ピラティス60 12:50-13:50 Mayumi
- Group Power45 14:20-15:05 井上元気
- Group Core30 15:25-15:55 井上元気
- ピラティス60 19:00-20:00 青木澄恵
- Group Blast45 20:30-21:15 齋藤諒
- Group Core30 21:35-22:05 齋藤諒

B studio

- ←9:30~9:45パワープレート
- エアロビクス45 ~イージークラス~ 9:45-10:30 矢野理恵子 ※有料レッスン
- 小顔フェイシャルヨガ45 11:30-12:15 原恭香
- Dance for Live60 12:30-13:30 Yo-Co ※有料レッスン 10/24 start
- オリジナルバレエ60 14:00-15:00 松田空
- エアロダンス60 19:00-20:00 渡部真央

（火）

A studio

- ショートレッスン+PP
- ZUMBA60 10:00-11:00 Ellie
- Group Centergy45 11:30-12:15 原恭香
- Group Blast60 12:45-13:45 原恭香
- Group Groove45 14:15-15:00 藤田庄吾
- Thinking Yoga30 15:15 -15:45
- NEW エアロビギナー60 19:00-20:00 管　麻以
- Group Fight60 20:20-21:20 藤田庄吾
- PRiMEヨガ45 21:40-22:25 仲原敏子

B studio

- ←9:30~9:45 パワープレート
- バレエ60 12:30-13:30 山田琴音
- Group Centergy45 19:00-19:45 仲原敏子

（水）

A studio

- PRiMEヨガ60 9:45-10:45 FUKI
- ピラティス60 11:15-12:15 宮城美由紀
- Group Centergy45 12:45-13:30 仲原敏子
- Group Fight45 14:00-14:45 齋藤諒
- Core Control30 15:00-15:30
- エアロダンス60 19:00-20:00 遠藤昌彦
- Group Power60 20:20-21:20 藤田庄吾
- PRiMEヨガ45 21:40-22:25 綿貫菜美 NEW

B studio

- アシュタンガヨガ75 11:00-12:15 FUKI ※有料レッスン
- PRiMEヨガ60 19:00-20:00 越智静香

（金）

A studio

- ショートレッスン+PP
- 骨盤調整ストレッチ60 10:00-11:00 鈴木真由美
- エアロダンス60 11:20-12:20 原田京
- Core Control30 12:40-13:10 原田京
- エアロビギナー60 13:30-14:30 山川美紀
- Group Core30 19:00-19:30 齋藤　諒
- Group Centergy60 19:50-20:50 仲原敏子
- ヨガニドラ60 21:20-22:20 越智静香

B studio

- ←9:30~9:45 パワープレート
- モーニングエアロ60 10:00-11:00 矢野理恵子 NEW
- フラダンス60 12:15-13:15 久保妙華

（土）

A studio

- PRiMEヨガ60 10:00-11:00 大澤真希
- Group Power60 11:30-12:30 井上元気
- Group Core30 12:50-13:20 井上　元気
- Group Centergy45 13:50-14:35 原恭香
- Group Groove60 15:05-16:05 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

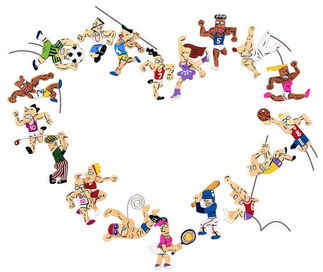
（日）

A studio

- Group Figh45 10:15-11:00 齋藤諒
- Group Power60 11:30-12:30 井上元気
- デトックスヨガ60 13:00-14:00 竹内典子
- Group Blast60 14:30-15:30 齋藤諒
- K-POP DANCE+J　60 16:00-17:00 石川文基 NEW
- マインドフルネスヨガ60 17:30-18:30 越智静香

B studio

- PRiMEヨガ60 10:15-11:15 KAORU
- コアヨガ60 11:45-12:45 多田文絵



■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

10月イベント

■屋上サンセットヨガと岩盤浴ヨガ『風』
【屋上ヨガ】15:30~16:30
1日(土)2日(日)8日(土)9日(日)10日(月)
【岩盤浴ヨガ】15:30~15:50
15日(土)16日(日)22日(土)23日(日)
29日(土)30日(日)

■パワープレートでショートレッスンスタート！
【ショートレッスン+PP】

■10月10日(月)は祝日スケジュールです。
別途掲示致します。

PRiME fitness&spa