ザ・プリミアクラブ - 2025年11月 -

2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)は休館日です。 3日(月)、24日(月)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。 都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

< スタジオ > -A-

	メンオ > -A-							
曜日	月	火	水	木	金	±	日	曜日
07:00								07:00
				t			 	
07:30	07:40(40分)パワーヨガ・	07:40(30分)ファンクショナ ルトレーニング・佐々木	07:40(30分)CSLive/ピラ	07:40(40分)* クラブ限定	07:40(30分)ファイトアタッ			07:30
	尾 岛	ルトレーニング・佐々木	714	/ ファイティングエグササ イズ・小倉	クBEAT 1年々本			
				•				
08:00								08:00
			l					
08:30								08:30
09:00								00.00
09:00								09:00
09:30								09:30
00.00				ļ				
10:00								10:00
				ļ				-
10:30								10:30
						10:45(40分)ヨガ・山田		1
						10.43(407) / ДУЈ - ЩШ		
11:00		11:10(20分)バランスボー						11:00
		ル・石井						1
11:30		11:40(40分) * クラブ限定 /ウェーブストレッチ・牧						11:30
		/・ノエーノストレッチ・牧				11:45(40分)シンプルエア		1
			 	 	10.10(00())=1: = ::	11:45(40分)シンプルエア ロ・杉川	 	
12:00					12:10(30分)ストレッチ・佐 々木			12:00
	12:15(30分)ピラティス・今 野							1
	野			10.10/10八\除床上标类				
12:30				12:40(40分)健康太極拳· 小笠原				12:30
	12:50(30分)Fit Fun·今			1.7.7.				
10.00	野		13:00(30分)Fit Fun·今	1	12.00(40公) バレエエカサ			10.00
13:00			野		13:00(40分)バレエエクサ サイズ・丸山			13:00
			[
13:30			13:40(30分)ダンスWAVE	13:30(40公)ヨガ・万井				13:30
13:30			·石井	10.00(407)7377 137	 			13:30
						13:45(30分)シェイプパンプ・菊田[予約]		
14:00	14:10(40分)ステップサー	14:10(30分)ストレッチ・佐			14:10(40分)ファンクショナ	ノ・匊田[予約]		14:00
14.00	14:10(40分)ステップサー キット・岡田[予約]	々木			14:10(40分)ファンクショナ ルコンディショニング・菊			14.00
					田			
14:30			14:30(40分)エアロサーキ	14:40(40分)ピラティス・今	1	14:30(30分)リンパフロー・		14:30
1 1.00		_	ット・杉川	野		14:30(30分)リンパフロー・ 岡田[予約]		
15:00	15:00(40分)ヨガ・野中	15:00(40分)健康体操・小		1	[15:00
		倉			!			
15:30				15:30(40分)ボディコアバ ランス・今野[予約]		15:30(40分)ヨガ・佐野		15:30
				ランス・今野[予約]				+
16:00								16:00
				†			t	
								
16:30								16:30
				T				
4= 65		 	 	 	 			4=0-
17:00								17:00
17.00		 	 		 			17.00
17:30								17:30
10.00		 	 	 	 			10.00
18:00				ļ				18:00
18:30		 	t	t	 			18:30
10.30				ļ	 		ļ	10.30
19:00		19:00(40分)バレエエクサ	t	İ	19:00(40分)ZUMBA(R)			19:00
. 0.00	10.00(10.()); 0== = ::	19:00(40分)バレエエクサ サイズ・藤田	10.00(10.(1) = = 1 = 1 = 1	10.00(10.1) = = = ::	·野中	ļ		- 0.50
	19:20(40分)ピラティス・片 野	<u> </u>	19:20(40分)CSLive/メディカルフィットネス/膝痛予防・改善	19:20(40分)ステップサー キット・岡田[予約]				
19:30	±1		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	「 、 」 「 四 四 「 7 東 列]				19:30
. 5.50		 	l	1	(a = a((a (()) = · · · · · · · · · · ·		ļ	- 5.50
	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u></u>	19:50(40分)ヨガ・野中			
20:00		20:00(40分)CSLive/Lati]			20:00
	00.00(00(\); (= 0.00	Lati	 	00.00(00())	1			-
	20:20(30分)シェイプパンプ・永田[予約]		L	20:20(30分)Jumping H i·石井				
20:30				l				20:30
		†	 		!		 	
曜日	月	火	水	木	金	Ŧ	H	曜日