

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	10:30~11:15(45) 初級エアロ 越智	10:30~11:15(45) ヨガ Mayo	11:00~11:30 (30) LesMILLS BODYBALANCE	10:30~11:00 スタートエアロ manae	10:30~11:15(45) JAZZ HIPOHOP SAKIKO	10:15~10:45(30) LesMILLS SH'BAM
11:00						
11:30	11:45~12:15(30) 筋膜エクササイズ 越智	11:45~12:30 (45) ピラティス 井柳	12:00~12:30 (30) LesMILLS BODYATTACK	11:30~12:00 TPH manae	11:45~12:30(45) LesMILLS BODYCOMBAT manae ★	11:15~11:45(30) LesMILLS GRIT
12:00						12:15~12:45(30) LesMILLS BODYPUMP
12:30			13:00~13:30(30) LesMILLS barre	12:30~13:00 ストレッチポール manae	13:00~13:30(30) SH'BAM manae	13:15~13:45(30) LesMILLS BODYATTACK
13:00	13:00~13:30 LesMILLS CORE	13:00~13:30 (30) LesMILLS BODYPUMP				
13:30			14:00~14:30 (30) LesMILLS BODYCOMBAT	13:30~14:00 LesMILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 (30) ストレッチポール manae	14:15~14:45(30) LesMILLS BODYCOMBAT
14:00	14:00~14:45(45) LesMILLS BODYCOMBAT manae	14:00~14:45(45) SH'BAM SAKIKO				
14:30						
15:00						
18:30	18:30~19:00(30) LesMILLS GRIT	18:30~19:00(30) LesMILLS barre	18:30~19:00(30) LesMILLS BODYATTACK	18:30~19:00(30) LesMILLS BODYPUMP	LesMILLS BODYATTACK MY-BODY牧之原店 LINE始めました! スタジオについて followme!!	
19:00						
19:30	19:30~20:15(45) SH'BAM manae ★	19:30~20:15(45) ZUMBA MIYUKI ★	19:30~20:15(45) ヨガ 藁科	19:30~20:15(45) LesMILLS BODYCOMBAT manae ★		
20:00						
20:30	20:45~21:15(30) TPH manae	20:45~21:30(45) LesMILLS BODYCOMBAT SHIORI ★	20:45~21:15(30) LesMILLS CORE	20:45~21:30(45) SH'BAM SAKIKO		
21:00						
21:30						



- 定員25名
- ※ コロナ感染症対策として人数制限しております。
- ★ マークのレッスンのみ開始30分前【整理券配布】
- 道具を使用するレッスンは  
道具の数を定員とさせていただきます。
- スタジオレッスンでは  
室内履きを使用してください
- レッソンの途中参加は  
出来ません
- お盆・GW・年末年始・祝日などは  
特別プログラムとなります。

◇ スタッフ受付時間

火~金 10時~15時 18時~22時 土・日・祝 10時~15時

# スタジオ内容変更・代行のお知らせ

日頃より「MY-BODY牧之原」をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

6 月 29 日 (水)

レッスン名 ヨガ → VT BODYBALANCE

時間 10時30分～11時15分

担当 Mayo → バーチャル

上記時間・内容をご確認いただき、是非ご利用下さい。

MY-BODY  
マイ・ボディ 24Hフィットネスジム

MY-BODY牧之原 @mb-makinohara