

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 6月～ 更新日 5月24日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			15日 休館日				
10:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
11:00	10:45~11:30 初級エアロ 斎藤	美BODYピラティス 後藤	ソフトヨガ 八十川	ZUMBA マリコ	モーニングピラティス 八十川	筋トレヨガ 久保	ピラティス 西野
11:30							
12:00	11:45~12:30 オリジナルエアロ 斎藤	11:45~12:15 簡単筋トレ30 KAYO	11:45~12:45 ZUMBA 八十川	11:45~12:45 背骨コンディショニング マリコ	11:45~12:30 リラクソヨガ 八十川	11:45~12:45 BODYCOMBAT45 SH'BAM45 高橋	11:45~12:45 バレトン 西野
12:30		12:30~13:30 ZUMBA					
13:00	12:45~13:45 ZUMBA 熊倉		13:00~13:45 SH'BAM45 熊倉		12:45~13:30 ZUMBA 八十川	12:45~13:15 TPH 高橋	
13:30							
14:00			14:00~14:45 BODYCOMBAT45 高橋		13:45~14:30 ディスコワールド 八十川		
14:30							
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: red; margin: 0;">【第1・3・5週目】</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">コンバット</p> <p style="color: red; margin: 0;">【第2・4週目】</p> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">シバム</p> </div>							
19:00			15日 休館日			スタッフ受付時間	
19:30	19:00~20:00 ヨガ 60 久保	19:15~20:00 ZUMBA ジョンソン	19:15~20:00 オリジナルエアロ 浜口	19:00~20:00 9・23日 エアロ 2・16・30日 ピラティス 斎藤	19:10~19:55 【おしり】引き締め塾 狩野	平日 11:00~20:00 土日祝 10:00~14:30	
20:00					20:00~21:00 【おなか】引き締め塾 狩野		
20:30	20:15~21:15 BODYCOMBAT60 高橋	20:15~21:15 サルセーション ジョンソン	20:15~21:00 ZUMBA 浜口	20:15~21:00 2・16・30日 コンバット 9・23日 SH'BAM 高橋		※毎月15日は休館日	
21:00							

ダンス系
エアロ・ZUMBAなど

ストレッチ系
ヨガ・ピラティスなど

トレーニング系
筋トレ・コンバットなど