

	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) LES MILLS 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) LES MILLS SH'BAM
11:00						11:15~11:45(30) LES MILLS barre
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) LES MILLS BODYATTACK	11:30~12:00 TPH manae	11:45~12:30(45) LES MILLS BODYCOMBAT manae ★	12:15~12:45(30) LES MILLS BODYPUMP
12:00						
12:30			13:00~13:30(30) LES MILLS 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) LES MILLS BODYATTACK
13:00	13:00~13:30(30) LES MILLS CORE	13:00~13:30 (30) LES MILLS BODYPUMP				
13:30			14:00~14:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~14:00(30) LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 (30) ストレッチポール manae	14:15~14:45(30) LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	14:00~14:45(45) LES MILLS BODYCOMBAT manae	14:00~14:45(45) SH'BAM SAKIKO				
14:30						
15:00						
18:30	18:30~19:00(30) LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:00(30) LES MILLS BODYATTACK	18:30~19:00(30) LES MILLS BODYPUMP	18:30~19:00(30) LES MILLS GRIT		
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) LES MILLS BODYCOMBAT manae ★		
20:00						
20:30	20:45~21:15(30) TPH manae	20:45~21:30(45) LES MILLS BODYCOMBAT SHIORI ★	20:45~21:15(30) LES MILLS BODYATTACK	20:45~21:30(45) SH'BAM SAKIKO		
21:00						
21:30						

MY-BODY牧之原店
LINE始めました!
follow me !!



- スタジオについて
- 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