

	8/10 (水)	8/11 (木)	8/12 (金)	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)
10:00	<p>昼・夜 通常</p>			<p style="text-align: center;">NO PROGRAM</p> <p style="text-align: center;">※ NO STAFF DAY</p>			<p>昼・夜 通常</p>
10:30			10:30~11:00 スタートエアロ manae				
11:00		11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE					
11:30			11:30~12:00 TPH manae				
12:00		12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT					
12:30			12:30~13:00 ストレッチポール manae				
13:00		13:00~13:30 LES MILLS CORE					
13:30			13:30~14:00 LES MILLS BODYBALANCE				
14:00		14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM					
14:30							
15:00							

「スタジオについて」

- 各レッスン25名定員となります
※人数制限しております。
- 器具を使用するレッスンは
器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
- レッスン参加チケットの確保ならびに
入場後のスペース確保は
「ご本人様分のみ」とさせていただきます。
- 複数の荷物を置いての場所取りや
スペースを占拠する行為はご遠慮願います。
- スタジオレッスンでは多量の汗をかくところ
がありますので、タオルまたは飲み物
をお忘れないうお気を付けください。
- レッソンの途中参加は
出来ません
- スタジオレッスン開始30分
前にカウンター前にて
整理券を配布致します。
- レッスン途中で気分が悪くなった方は
無理をせずにお休みになって下さい。
ご自身のペースを守って受講をお願い致します。
- お盆・GW・年末年始・祝日などは
特別プログラムとなります。
- ヨガレッスンでは、フィットネスマットを
ご用意しておりますが、ご自身でお使いの
ヨガマットをお持ちの方は、ご持参可能です。

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	10:30~11:00 TPH manae	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	10:15~11:45(30) LES MILLS SH'BAM
11:00						
11:30	11:30~12:00 LES MILLS BODYATTACK	11:45~12:30 (45) ピラティス 井柳	12:00~12:30 (30) LES MILLS BODYCOMBAT	11:30~12:00 TPH manae	11:45~12:30(45) LES MILLS BODYCOMBAT manae ★	11:15~12:45 LES MILLS barre
12:00						
12:30						12:15~13:45 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:00~13:30 LES MILLS CORE	13:00~13:30 (30) LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 (30) LES MILLS CORE	12:30~13:00 ストレッチポール manae	13:00~13:30(30) SH'BAM manae	13:15~14:45 LES MILLS BODYATTACK
13:30						
14:00	14:00~14:45(45) LES MILLS BODYCOMBAT manae	14:00~14:45(45) SH'BAM SAKIKO	14:00~14:30 (30) LES MILLS SH'BAM	13:30~14:00 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~14:30 (30) ストレッチポール manae	14:15~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT
14:30						
15:00						
18:30	18:30~19:00(30) LES MILLS BODYATTACK	18:30~19:00(30) LES MILLS BODYPUMP	18:30~19:00(30) LES MILLS SH'BAM	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 薬科	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!
followme !!



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