

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 8月～ 更新日 8月2日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	15日 休館日	16日 休講		11日 休講	12日 休講	13日 休講	14日 休講
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	11:45~12:30 ZUMBA しづえ	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 リラクセスヨガ 八十川	11:45~12:30 BODYCOMBAT45 SH'BAM45 高橋	11:45~12:45 バレトン 西野
12:30		↑ NEW ↑					
13:00	12:45~13:45 ZUMBA 熊倉	12:45~13:30 ストレッチ しづえ	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		↑ NEW ↑					
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 black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p>【第1・3・5週目】 コンバット 【第2・4週目】 シバム</p> </div>							
19:00	15日 休館日	16日 休講		11日 休講	12日 休講	スタッフ受付時間	
19:30	19:00~20:00 ヨガ 60 久保	19:00~20:00 ZUMBA 9日~ AIRI	19:15~20:00 オリジナルエアロ 浜口	19:00~20:00 4・25日 エアロ 18日 ピラティス 斎藤	19:10~19:55 引き締め塾① 狩野		
20:00		↑ NEW ↑			20:00~21:00 引き締め塾②	土日祝	10:00~14:30
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 4・25日 コンバット 18日 SH'BAM 高橋	狩野	※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