

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 美BODYピラティス	10:30～11:30 ソフトヨガ	10:30～11:30 ZUMBA	10:30～11:30 モーニングピラティス	10:30～11:30 筋トレヨガ	10:30～11:30 ピラティス
11:00	10:45～11:30 初級エアロ 斎藤						
11:30		後藤	八十川	マリンコ	八十川	久保	西野
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	11:45～12:45 背骨コンディショニング	11:45～12:30 リラックスヨガ 八十川	11:45～12:30 BODYCOMBAT45 SH'BAM45	11:45～12:45 バレトン
12:30		↑ NEW ↑	八十川	マリンコ		高橋	西野
13:00	12:45～13:45 ZUMBA	12:45～13:30 ストレッチ しづえ	13:00～13:45 SH'BAM45		12:45～13:30 ZUMBA 八十川	12:45～13:15 TPH 高橋	
13:30	熊倉	↑ NEW ↑	熊倉				
14:00			14:00～14:45 BODYCOMBAT45		13:45～14:30 ディスコワールド 八十川	【第1・3・5週目】 コンバット 【第2・4週目】 シバム	
14:30			高橋				
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	平日	11：00～20：00
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		
21:00						※毎月15日は休館日	

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

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 9月～ 更新日 8月25日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	19日 祝日		21日 前半休講	15日 休館日	23日 祝日		
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	ムーブメント 久保
11:30							↑ 代行 ↑
12:00	11:45～12:30 オリジナルエアロ 斎藤	11:45～12:15 シンプルストレッチ AIRI	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 ヨガ 久保
12:30		↑ NEW ↑					↑ 代行 ↑
13:00	12:45～13:45 ZUMBA 熊倉	12:45～13:30 ZUMBA AIRI	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							
							【第1・3・5週目】 コンバット 【第2・4週目】 シバム
19:00	19日 祝日		21日 前半休講	15日 休館日	23日 祝日	スタッフ受付時間	
19:30	19:00～20:00 ヨガ 60 久保	19:00～20:00 ZUMBA AIRI	19:15～20:00 オリジナルエアロ 浜口	19:00～20:00 8・29日 エアロ 1・22日 ピラティス 斎藤	19:10～19:55 引き締め塾① 狩野		
20:00					20:00～21:00 引き締め塾② 狩野	平日	11:00～20:00
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 8・29日 コンバット 1・22日 SH'BAM 高橋		土日祝	10:00～14:30
21:00						※毎月15日は休館日	

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