

	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30	10:30~11:15 初級エアロ 越智	10:30~11:15 ヨガ Mayo	10:30~11:00 LES MILLS BODYBALANCE	10:30~11:00 モーニングストレッチ SAKIKO	10:30~11:15 JAZZ HIPOHOP SAKIKO	10:15~10:45(30) LES MILLS BODYBALANCE
11:00			11:15~11:45 LES MILLS barre	11:15~11:45 SAKIKO	11:45~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT manae ★	11:00~11:30 LES MILLS BODYCOMBAT
11:30			12:00~12:30 LES MILLS CORE	12:00~12:30 TPH manae	13:00~13:30 manae	11:45~12:15 LES MILLS CORE
12:00	11:30~12:00 筋膜エクササイズ 越智	11:45~12:30 ピラティス 井柳	12:45~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:45~13:15 ストレッチポール manae		12:30~13:00 LES MILLS BODYATTACK
12:30	12:15~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	13:15~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:30~14:00 LES MILLS BODYBALANCE			13:15~13:45 LES MILLS BODYPUMP
13:00	13:00~13:30 LES MILLS CORE	14:00~14:45 SAKIKO	14:15~14:45 LES MILLS SH'BAM			14:00~14:30 LES MILLS SH'BAM
14:00	14:00~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT manae					
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	17:30~18:00 LES MILLS BODYATTACK	17:30~18:00 LES MILLS BODYCOMBAT	17:30~18:00 LES MILLS CORE	17:30~18:00 LES MILLS SH'BAM		
18:00						
18:30	18:30~19:00 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30~19:00 LES MILLS BODYPUMP	18:30~19:00 LES MILLS SH'BAM	18:30~19:00 LES MILLS BODYATTACK		
19:00						
19:30	19:30~20:15 manae ★	19:30~20:15 ZUMBA MIYUKI ★	19:30~20:15 ヨガ MIYUKI ★	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT manae ★		
20:00						
20:30	20:30~21:00 ストレッチポール manae	20:30~21:00 TPH manae	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS SH'BAM		
21:30						
22:00						




MY-BODY牧之原店
LINE始めました！
店舗、レッスン情報など
配信致します。



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】
レッスン開始10分前入場開始。
- 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。
- レッスンの途中参加は
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 11時～20時

土・日・祝

11時～15時