

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 12月

月	火	水	木	金	土	日
				15日休館日	12/29金~1/3水休講	
10:30	10:30~11:30 美BODYピラティス 後藤	10:30~11:30 スッキリヨガ 八十川	10:30~11:30 ZUMBA マリコ		10:30~11:30 筋トレヨガ 久保	10:30~11:30 ピラティス 西野
11:00	10:45~11:30 SHBAM45			10:45~11:45 ボディメイク エクササイズ 八十川		
11:30						
12:00	11:45~12:30 BODY ATTACK 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	12:00~12:45 骨盤矯正ヨガ 八十川	11:40~12:40 ムーブメント & ヨガ 久保	11:45~12:45 バレトン 西野
12:30						
13:00	12:45~13:30 BODY COMBAT45	13:00~14:00 ポール&ボディメンテナンス AIRI	13:00~13:45 SH'BAM45 熊倉	13:00~13:30 CX CORE	13:00~13:45 ZUMBA 八十川	13:00~13:45 BODYCOMBAT45
13:30						
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45		14:00~14:45 BODYCOMBAT45 クリス	13:45~14:45 BODY ATTACK		14:00~14:30 CORE
14:30						
— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —						
19:00					スタッフ受付時間	
19:30	19:15~20:00 BODY ATTACK	19:30~20:00 TPH 金子	19:15~20:00 オリジナルエアロ 浜口	19:15~20:00 SHIBAM	19:15~20:00 SHIBAM	平日 11:00~15:00 18:00~21:00 日・祝 10:00~14:30
20:00						
20:30	20:15~21:00 BODYCOMBAT45 クリス	20:15~21:15 サルセーション ジョンソン	20:15~21:15 ZUMBA 浜口	20:15~21:00 BODYCOMBAT45 クリス	20:15~21:15 BODY ATTACK	※毎週土曜日はノースタッフデー ※毎月15日は休館日
21:00						