

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 4月

月	火	水	木	金	土	日
10:00	29日午後休講	30日休講	↓時間変更↓	↓NEW↓	↓変更↓	
10:30		10:30~11:30 美BODYピラティス	10:30~11:30 スッキリヨガ	10:30~11:15 ZUMBA	10:30~11:00 BODY BALANCE30	10:30~11:30 筋トレヨガ
11:00	10:45~11:30 SH'BAM45	後藤	八十川	MiKA		10:30~11:30 ピラティス
11:30			↓NEW↓	↓時間変更↓	↓時間変更↓	久保
12:00	11:45~12:30 BODY ATTACK	11:45~12:45 ZUMBA	11:45~12:45 美ユティーBodymake	11:30~12:00 BODY COMBAT30 クリス	11:15~12:15 骨盤矯正ヨガ	11:40~12:40 ムーブメント & ヨガ 久保
12:30		AIRI	八十川	↓時間変更↓	八十川	西野
13:00	12:45~13:30 BODY COMBAT45		12:15~12:45 CX CORE	↓時間変更↓	↓時間変更↓	
13:30		13:00~14:00 ホール&ホディメンテナンス	13:00~13:45 LES MILLS DANCE45 熊倉	↓時間変更↓	12:30~13:30 ZUMBA 八十川	13:00~13:45 BODYCOMBAT45 クリス
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45	AIRI		13:00~14:00 BODY ATTACK		
14:30			14:00~14:45 BODYCOMBAT45			14:00~14:30 リラックスストレッチポール クリス

— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —

					スタッフ受付時間	
19:00			↓NEW↓			
19:30	19:15~20:00 BODY ATTACK	19:30~20:00 CX CORE	20:00~21:00 ZUMBA 浜口	19:15~20:00 SH'BAM45	19:15~20:00 BODY BALANCE45	平日 11:00~15:00
20:00			↓NEW↓			18:00~21:00
20:30	20:15~21:00 BODYCOMBAT45	20:15~21:15 サルセーション	21:15~22:00 エンジョイエアロ	20:15~21:00 BODY COMBAT45	20:15~21:00 SH'BAM45	日・祝 10:00~14:30
21:00	クリス	ジョンソン	浜口	クリス		※毎週土曜日はノースタッフデー

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 パーチャルレッスン 無人レッスン 新規・変更

*GW営業のお知らせ 4/30、5/1~5日までスタジオレッスン、受付はお休みさせていただきます。