

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 5月

10:00	月	火	水	木	金	土	日
	6日午後休講		1日休講	2日休講 ↓時間変更↓	3日休講	4日休講	5日休講 ↓NEW↓
10:30	10:45~11:30 SH'BAM45	10:30~11:30 美BODYピラテイス	10:30~11:30 スツキリヨガ	10:30~11:30 ZUMBA Mika ↓時間変更↓	10:30~11:00 BODY BALANCE30	10:30~11:30 筋トレヨガ 久保	10:30~11:15 BODY BALANCE45 ↓時間変更↓
11:00		後藤	八十川				
11:30				↓時間変更↓			
12:00	11:45~12:30 BODY ATTACK	11:45~12:45 ZUMBA	11:45~12:45 美ユテイナーBodymake	11:45~12:15 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	11:30~12:15 BODY COMBAT45
12:30		AIRI	八十川	↓時間変更↓	八十川	久保	クリス
13:00	12:45~13:30 BODY COMBAT45			12:30~13:00 LES MILLS CORE	12:30~13:30 ZUMBA	↓曜日変更↓	↓時間変更↓
13:30				↓時間変更↓	八十川	↓曜日変更↓	↓時間変更↓
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45	13:00~14:00 ポール&ボディメカテナス AIRI	13:00~13:45 LES MILLS DANCE45 熊倉	13:15~14:15 BODY ATTACK		13:30~14:30 ピラテイス 西野	12:30~13:00 リタックスストレッチポール クリス
14:30			14:00~14:45 BODYCOMBAT45			↓曜日変更↓ 14:40~15:40 バレット 西野	
— 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						平日	11:00~15:00
19:30	19:15~20:00 BODY ATTACK		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		19:30~20:00 LES MILLS CORE					18:00~21:00
20:30	20:15~21:00 BODYCOMBAT45	20:15~21:15 サルセーショ	21:15~22:00 初級エアロ	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 ビーチヤルレッスン 無人レッスン	

ダンス系
エアロ・ZUMBAなど

ストレッツ系
ヨガ・ピラテイスなど

トレーニング系
筋トレ・コンバットなど

バーチャルレッスン
無人レッスン