

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 7月

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
11:00	10:45~11:30 SH'BAM45	10:30~11:30 美BODYピラティス	10:30~11:30 スッキリヨガ	10:30~11:30 ZUMBA	10:30~11:00 BODY BALANCE30	10:30~11:15 BODY BALANCE45
11:30						
12:00	11:45~12:30 BODY COMBAT45	11:45~12:45 ZUMBA	11:45~12:45 1.3.5週 DISCO WORLD 2.4週 ZUMBA	11:45~12:15 BODY COMBAT30	11:15~12:15 骨盤矯正ヨガ	11:30~12:15 BODY COMBAT45
12:30						
13:00	12:45~13:30 BODY ATTACK	13:00~14:00 ポール&ボディメンテナンス	13:00~13:45 LESMILLS DANCE45	12:30~13:30 ZUMBA	13:30~14:30 ピラティス	12:30~13:00 リラクセスストレッチボール
13:30						
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45		14:00~14:45 BODY COMBAT45			
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 LESMILLS CORE	20:00~21:00 ZUMBA	19:15~20:00 SH'BAM45	19:15~20:00 BODY BALANCE45	平日 11:00~15:00
20:00						18:00~21:00
20:30	20:15~21:00 BODY COMBAT45	20:15~21:15 サルセーション	21:15~22:00 初級エアロ	20:15~21:00 BODY COMBAT45	20:15~21:15 週替わりレッスン	日・祝 10:00~14:30
21:00						※毎週土曜日はノースタッフデー

ダンス系
ストレッチ系
トレーニング系
バーチャルレッスン

エアロ・ZUMBAなど

ヨガ・ピラティスなど

筋トレ・コンバットなど

無人レッスン