

# MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 9月

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
10:30	10:30~11:30 美BODYピラティス 後藤	10:30~11:30 スッキヨヨガ 八十川 ↓変更↓	10:30~11:30 ZUMBA MiKA	10:30~11:00 BODY BALANCE30	10:30~11:30 筋トレヨガ 久保	10:30~11:15 BODY BALANCE45
11:00	10:45~11:30 SH'BAM45					
11:30						
12:00	11:45~12:45 BODY COMBAT45 AIRI	11:45~12:45 ZUMBA 八十川	11:45~12:15 BODY COMBAT30 クリス	11:15~12:15 骨盤矯正ヨガ 八十川	11:40~12:40 ムーブメント&ヨガ 久保	11:30~12:15 BODY COMBAT45 クリス
12:30						
13:00	12:45~13:30 BODY ATTACK		12:30~13:00 LES MILLS CORE			
13:30	13:00~14:00 ホール&ホディ&ダンス AIRI	13:00~13:45 LES MILLS DANCE45 熊倉	13:15~14:15 BODY ATTACK	12:30~13:30 ZUMBA 八十川	13:30~14:30 ピラティス 西野	12:30~13:00 リラクゼーションストレッチボール クリス
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45	14:00~14:45 BODY COMBAT45			14:40~15:40 バレトン 西野	
14:30						
<b>— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —</b>						
19:00						
19:30	↓NEW ↓ 19:15~20:00 LES MILLS DANCE45	↓NEW ↓ 19:15~20:00 BODY BALANCE45	19:15~20:15 1.3.5週 ピラティス 2.4週 アロマストレッチヨガ 西野	19:15~20:00 BODY BALANCE45		
20:00		↓NEW ↓ 20:15~21:15 9月限定 週替わりレッスン	20:30~21:15 BODY COMBAT45 クリス			
20:30	20:15~21:00 BODY COMBAT45 クリス	20:15~21:15 サルセーション ジョンソン		20:15~21:15 週替わりレッスン		
21:00						
<b>スタッフ受付時間</b>						
					平日	11:00~15:00
						18:00~21:00
					日・祝	10:00~14:30
<b>※毎週土曜日はノースタッフデー</b>						

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