

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2024年10月末まで

	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	日 Sunday
10:00						
10:30	10:30 初級エアロ ～11:15 越智	10:30 ヨガ ～11:15 mayo	10:30 LESMILLS ～11:00 BODYBALANCE	10:30 LESMILLS ～11:00 BODYBALANCE	10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO	10:15 LESMILLS ～10:45 BODYBALANCE
11:00						
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 越智	11:30 barre	11:15 barre	11:15 ディスコフィットネス ～12:00 MIYUKI	11:30 LESMILLS ～12:15 BODYCOMBAT	11:00 LESMILLS ～11:30 BODYCOMBAT
12:00						
12:15	12:15 LESMILLS ～12:45 BODYBALANCE	12:15 LESMILLS ～12:45 SH'BAM	12:00 LESMILLS ～12:30 CORE	12:15 LESMILLS ～12:45 BODYCOMBAT		11:45 LESMILLS ～12:15 CORE
12:30						
13:00	13:00 LESMILLS ～13:30 CORE	13:15 LESMILLS ～13:45 BODYPUMP	12:45 LESMILLS ～13:15 BODYCOMBAT	13:00 LESMILLS ～13:30 SH'BAM	12:30 LESMILLS ～13:00 SH'BAM	12:30 LESMILLS ～13:00 BODYATTACK
13:30			13:30 LESMILLS ～14:00 SH'BAM			13:15 LESMILLS ～13:45 BODYPUMP
14:00	14:00 LESMILLS ～14:45 BODYCOMBAT	14:00 JAZZ HIPHOP ～14:45 SAKIKO	14:15 LESMILLS ～14:45 BODYATTACK	14:00 LESMILLS ～14:45 BODYPUMP		14:00 LESMILLS ～14:30 SH'BAM
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30	17:30 LESMILLS ～18:00 BODYATTACK	17:30 LESMILLS ～18:00 BODYCOMBAT	17:30 LESMILLS ～18:00 CORE	17:30 LESMILLS ～18:00 SH'BAM		
18:00						
18:30	18:30 LESMILLS ～19:00 BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS ～19:00 BODYPUMP	18:30 LESMILLS ～19:00 SH'BAM	18:30 LESMILLS ～19:00 BODYATTACK		
19:00						
19:30	19:30 初級エアロ ～20:15 越智 ★	19:30 TAE BO ～20:15 三岡 ★	19:30 ZUNBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30 LESMILLS ～20:15 BODYCOMBAT		
20:00						
20:30	20:30 LESMILLS ～21:00 CORE	20:30 ストレッチ ～21:00 エンドー	20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI	20:30 LESMILLS ～21:00 SH'BAM		
21:00						
21:30						





MY-BODY牧之原店
LINE始めました!
 店舗、レッスン情報など
 配信致します。

スタジオについて

- 定員25名
- ★ マークのレッスンのみ開始30分前【整理券配布】
レッスン開始10分前入場開始。
- 道具を使用するレッスンは道具の数を定員とさせていただきます。
- レッスンの途中参加は出来ません。
- お盆・GW・年末年始・祝日などは特別プログラムとなります。

◇ スタッフ受付時間 火～金 11時～20時 土・日・祝 11時～15時