

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2024年11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 BODYBALANCE | 10:30 ストレッチポール ～11:00 miyu | 10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO | 10:15 LESMILLS BODYBALANCE ～10:45 |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | 11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 越智 | 11:30 LESMILLS barre | 11:15 LESMILLS barre | 11:15 ディスコフィットネス ～12:00 MIYUKI | 11:30 LESMILLS BODYCOMBAT | 11:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～11:30 |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | 12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45 | 12:15 LESMILLS SH'BAM ～12:45 | 12:00 LESMILLS CORE | 12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45 | 12:30 LESMILLS SH'BAM ～13:00 | 11:45 LESMILLS CORE ～12:15 |
| 13:00 | 13:00 LESMILLS CORE ～13:30 | 13:00 LESMILLS BODYPUMP ～13:45 | 12:45 LESMILLS BODYCOMBAT ～13:15 | 13:00 LESMILLS CORE ～13:45 | | 12:30 LESMILLS BODYATTACK ～13:00 |
| 13:30 | | | 13:30 LESMILLS SH'BAM ～14:00 | | | 13:15 LESMILLS BODYPUMP ～13:45 |
| 14:00 | 14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:45 | 14:00 TPH&ストレッチポール ～14:45 miyu | 14:15 LESMILLS BODYATTACK ～14:45 | 14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30 | | 14:00 LESMILLS SH'BAM ～14:30 |
| 14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 17:30 | 17:30 LESMILLS BODYATTACK ～18:00 | 17:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～18:00 | 17:30 LESMILLS CORE ～18:00 | 17:30 LESMILLS SH'BAM ～18:00 | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | 18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～19:00 | 18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:00 | 18:30 LESMILLS SH'BAM ～19:00 | 18:30 LESMILLS BODYATTACK ～19:00 | | |
| 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 BODYCOMBAT ～20:15 | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | 20:30 LESMILLS CORE ～21:00 | 20:30 ストレッチポール ～21:00 エンドー | 20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI | 20:30 ストレッチポール ～21:00 エンドー | | |
| 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。
- レッソ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