

# MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2024年12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	12:00 LESMILLS CORE	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	12:30 LESMILLS SH'BAM	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 SH'BAM ～13:00	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 BODYATTACK ～18:00		
18:00						
18:30	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～19:00	18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:00	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～19:00	18:30 LESMILLS SH'BAM ～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