

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 12月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	30日休講	31日休講				28日休講	29日休講
10:30		10:30~11:30 美BODYピラティス 後藤	10:30~11:30 スッキリヨガ 八十川	10:30~11:30 ZUMBA MiKA	10:30~11:30 骨盤矯正ヨガ 八十川	10:30~11:30 筋トレヨガ 久保	10:30~11:15 BODY BALANCE45
11:00	10:45~11:30 SH'BAM		↓NEW↓				
11:30		11:45~12:45 ZUMBA AIRI	11:45~12:45 ZUMBA 熊倉	11:45~12:15 BODY COMBAT30 クリス	11:45~12:45 ZUMBA 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
12:00	11:45~12:30 BODY COMBAT45			12:30~13:00 LESMILLS CORE	13:00~13:45 SH'BAM	13:45~14:45 ピラティス 西野	12:30~13:00 リラックスストレッチポール クリス
12:30				13:15~14:15 BODY ATTACK			
13:00	12:45~13:30 BODY ATTACK	13:00~14:00 ホール&ホディメンテナンス AIRI	13:00~13:45 LESMILLS DANCE 熊倉				
13:30			14:00~14:45 BODY COMBAT45			15:00~16:00 バレトン 西野	
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45						
14:30							
— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —							
19:00				↓変更↓ 19:15~20:15 1週 バレトン		スタッフ受付時間	
19:30	19:15~20:00 LESMILLS DANCE	19:30~20:00 LESMILLS CORE	19:15~20:00 STORONG NATION ぶんちゃん	2.4週 アロマストレッチヨガ 3.5週 ピラティス 西野	19:15~20:00 BODY BALANCE45		
20:00							18:00~21:00
20:30	20:15~21:00 BODY COMBAT45 クリス	20:15~21:15 サルセッション ジョンソン	20:15~21:15 ZUMBA ぶんちゃん	20:30~21:15 BODY COMBAT45 クリス	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
エアロ・ZUMBAなど

ストレッチ系
ヨガ・ピラティスなど

トレーニング系
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