

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				20日夜休講			
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	10:45~11:45 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 LESMILLS DANCE						
11:30							
12:00	11:45~12:30 BODY COMBAT45	11:45~12:45 ZUMBA AIRI	11:45~12:45 美トレ&ストレッチ 熊倉	11:45~12:45 パワーヨガ 久保	12:00~13:00 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
12:30							
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	13:00~13:30 LESMILLS CORE	13:15~13:45 BODY COMBAT30 クリス	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ボール クリス
13:30							
14:00	13:45~14:30 BODY BALANCE45		14:00~14:45 BODY COMBAT45	13:45~14:45 BODY ATTACK		15:00~16:00 バレトン 西野	
14:30							
— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —							
19:00				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 Hula Dance 日高	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						※毎週月・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