

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2025年4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 DANCE ～11:15	10:30 ストレッチボール ～11:00 miyu	10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO	10:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～11:30
11:00						
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 越智	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～12:00	11:30 LESMILLS CORE ～12:15	11:15 LESMILLS DANCE ～12:00	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～12:30	11:45 LESMILLS BODYPUMP ～12:45
12:00						
12:30	12:15 LESMILLS BODYPUMP ～12:45	12:15 LESMILLS DANCE ～12:45		12:15 LESMILLS BODYATTACK ～12:45		
13:00	13:00 LESMILLS CORE ～13:30	13:00 JAZZ HIPHOP ～13:45 SAKIKO	12:30 LESMILLS BODYATTACK ～13:30	13:00 LESMILLS CORE ～13:45	12:45 LESMILLS DANCE ～13:30	13:00 LESMILLS BODYATTACK ～14:00
13:30						
14:00	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:45	14:00 TPH&ストレッチボール ～14:45 miyu	14:00 ディスコフィットネス ～14:45 MIYUKI	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～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 DANCE ～19:00		
19:00						
19:30	19:30 LESMILLS DANCE ～20:15	19:30 TAE BO ～20:15 三岡 ★	19:30 ZUNBA ～20:15 MIYUKI ★	19:45 SMKJ KICK/BOXING basic 4,18日 ※1 ★		
20:00				～20:30 Kenta & Yuta 定員14名		
20:30			20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI	20:45 SMKJ KICK/BOXING expert 4,18日 ※2 ★		
21:00				～21:30 Kenta & Yuta 定員14名		
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。
- ★ マークのレッスンのみ開始10分前【整理券配布】
- 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。
- ※1 11日・25日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
- ※2 11日・25日は20:30～のレッスン及びVRはございません。
- ◇ スタッフ受付時間 火～金 11時～20時 土・日・祝 11時～15時