

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 4月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:00 | 29日夜休講 | | | | | |
| 10:30 | ↓変更↓ 10:45~11:30 BODY BALANCE45 後藤 | 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 |
| 11:00 | | 10:30~11:15 BODY BALANCE45 | | | | |
| 11:30 | ↓曜日変更↓ | ↓NEW↓ | | | | |
| 12:00 | 11:45~12:45 ZUMBA AIRI | 11:45~12:30 顔ヨガ 後藤 | 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 |
| 12:30 | | | | | | 11:30~12:15 BODY COMBAT45 クリス |
| 13:00 | ↓曜日変更↓ | ↓NEW↓ | | | | |
| 13:30 | 13:00~14:00 ボール&ボディメンテナンス AIRI | 12:45~13:30 LESMILLS DANCE 熊倉 | 13:00~13:45 LESMILLS DANCE 熊倉 | 13:00~13:30 LESMILLS CORE 熊倉 | 13:15~13:45 BODY COMBAT30 クリス | 13:45~14:45 ピラティス 西野 |
| 14:00 | | | 13:45~14:45 BODY ATTACK 熊倉 | | | 12:30~13:00 リラックスストレッチボール クリス |
| 14:30 | | 14:00~14:45 BODY COMBAT45 熊倉 | | | 15:00~16:00 バレトン 西野 | |
| — 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 熊倉 | 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 熊倉 | | |
| 20:00 | | 19:30~20:00 LESMILLS CORE 熊倉 | | | 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