

# MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 6月

|       | 月                            | 火                             | 水                                   | 木                            | 金                                   | 土                          | 日                                   |
|-------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| 10:00 |                              |                               |                                     |                              |                                     |                            |                                     |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>ZUMBA         | 10:30~11:30<br>美BODYピラティス     | 10:30~11:30<br>スッキリヨガ               | 10:30~11:30<br>ZUMBA         | 10:45~11:45<br>骨盤矯正ヨガ               | 10:30~11:30<br>筋トレヨガ       | 10:30~11:15<br>BODY BALANCE45       |
| 11:00 | AIRI                         | 後藤                            | 八十川                                 | MiKA                         | 八十川                                 | 久保                         |                                     |
| 11:30 |                              |                               |                                     |                              |                                     |                            |                                     |
| 12:00 | 11:45~12:45<br>ポール&ボディメンテナンス | 11:45~12:30<br>顔ヨガ            | 11:45~12:45<br>美トレ&ストレッチ            | 11:45~12:45<br>パワーヨガ         | 12:00~13:00<br>ZUMBA                | 11:40~12:40<br>ムーブメント&ヨガ   | 11:30~12:15<br>BODY COMBAT45        |
| 12:30 | AIRI                         | 後藤                            | 熊倉                                  | 久保                           | 八十川                                 | 久保                         | クリス                                 |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>BODY ATTACK   | 12:45~13:30<br>LESMILLS DANCE | 13:00~13:45<br>LESMILLS DANCE<br>熊倉 | 13:00~13:30<br>LESMILLS CORE | 13:15~13:45<br>BODY COMBAT30<br>クリス | 13:45~14:45<br>ピラティス<br>西野 | 12:30~13:00<br>リラックスストレッチポール<br>クリス |
| 13:30 |                              |                               |                                     |                              |                                     |                            |                                     |
| 14:00 |                              |                               | 14:00~14:45<br>BODY COMBAT45        | 13:45~14:45<br>BODY ATTACK   |                                     | 15:00~16:00<br>バレトン<br>西野  |                                     |
| 14:30 |                              |                               |                                     |                              |                                     |                            |                                     |
|       |                              |                               |                                     |                              |                                     |                            |                                     |
| 19:00 |                              |                               |                                     | 19:15~20:15<br>1週 バレトン       |                                     | スタッフ受付時間                   |                                     |
| 19:30 |                              |                               | 19:30~20:00<br>美ユーティBodyWabe        | 2.4週 アロマストレッチヨガ              |                                     |                            |                                     |
| 20:00 |                              | 19:30~20:00<br>LESMILLS CORE  | ぶんちゃん                               | 3.5週 ピラティス<br>西野             |                                     | 火~金                        | 11:00~15:00                         |
| 20:30 | 20:15~21:00<br>BODY COMBAT45 | 20:15~21:15<br>Hula Dance     | 20:15~21:15<br>ZUMBA                | 20:30~21:15<br>BODY COMBAT45 | 20:15~21:15<br>週替わりレッスン             |                            | 18:00~21:00                         |
| 21:00 | クリス                          | 日高                            | ぶんちゃん                               | クリス                          |                                     | 日・祝                        | 10:00~14:30                         |
|       |                              |                               |                                     |                              |                                     | ※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