

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2025年7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 ～11:15 BODYBALANCE	10:30 ストレッチボール ～11:00 miyu	10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO	10:30 LESMILLS ～11:30 BODYCOMBAT
11:00						
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 越智	11:30 LESMILLS ～12:00 BODYCOMBAT	11:30 LESMILLS ～12:15 CORE	11:15 LESMILLS ～12:00 BODYPUMP	11:30 LESMILLS ～12:30 BODYCOMBAT	11:45 LESMILLS ～12:45 BODYPUMP
12:00						
12:15	12:15 LESMILLS ～12:45 BODYBALANCE	12:15 LESMILLS ～12:45 DANCE		12:15 LESMILLS ～12:45 BODYBALANCE		
12:30			12:30 LESMILLS ～13:30 BODYCOMBAT		12:45 LESMILLS ～13:30 DANCE	
13:00	13:00 LESMILLS ～13:45 CORE	13:00 JAZZ HIPHOP ～13:45 SAKIKO		13:00 LESMILLS ～13:45 CORE		13:00 LESMILLS ～13:45 CORE
13:30						
14:00	14:00 LESMILLS ～14:30 BODYCOMBAT	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 ～14:30 BODYCOMBAT		
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYPUMP	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYPUMP		
19:00						
19:30	19:30 ZUNBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30 TAE BO ～20:15 三岡 ★	19:30 LESMILLS ～20:15 DANCE	19:45 SMKJ KICK/BOXING basic 11,25日 ※1 ★ Kenta & Yuta 定員14名		
20:00						
20:30	20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI			20:45 SMKJ KICK/BOXING expert 11,25日 ※2 Kenta & Yuta 定員14名		
21:00						
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】
- 道具を使用するレッスンは道具の数を定員といたします。
- レッスンの途中参加は出来ません。
- ・GW・お盆・年末年始・祝日などは特別プログラムとなります。
※4・18日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
※4・18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～14時 18時～20時
土日祝 11時～15時