

# MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2025年8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 BODYBALANCE	10:30 ストレッチポール ～11:00 miyu	10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO	10:30 LESMILLS BODYCOMBAT
11:00						
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 越智	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT	11:30 LESMILLS CORE	11:15 LESMILLS BODYPUMP	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT	11:45 LESMILLS BODYPUMP
12:00						
12:30	12:15 LESMILLS BODYBALANCE	12:15 LESMILLS DANCE		12:15 LESMILLS BODYBALANCE		
13:00	13:00 LESMILLS CORE	13:00 JAZZ HIPHOP ～13:45 SAKIKO	12:30 LESMILLS BODYCOMBAT	13:00 LESMILLS CORE	12:45 LESMILLS DANCE	13:00 LESMILLS CORE
13:30						
14:00	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT	14:00 TPH&ストレッチポール ～14:45 miyu	14:00 ディスコフィットネス ～14:45 MIYUKI	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT		
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS BODYPUMP	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS BODYPUMP		
19:00						
19:30	19:30 ZUNBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30 TAE BO ～20:15 三岡 ★	19:30 LESMILLS DANCE	19:45 SMKJ KICK/BOXING basic 8,22日 ※1 ★		
20:00				Kenta & Yuta 定員14名		
20:30	20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI			20:45 SMKJ KICK/BOXING expert 8,22日 ※2		
21:00				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】
  - 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。
- ※1・15・29日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。  
※1・15・29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