

MY-BODY

マイ・ボディ 24Hフィットネスジム

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2025年9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 Asami	10:30 ヨガ ～11:15 mayo	10:30 LESMILLS BODYBALANCE	10:30 ストレッチボール ～11:00 miyu	10:30 JAZZ HIPHOP ～11:15 SAKIKO	10:30 LESMILLS BODYCOMBAT
11:00						
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 Asami	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT	11:30 LESMILLS CORE	11:15 LESMILLS BODYPUMP	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT	11:45 LESMILLS BODYPUMP
12:00						
12:15	12:15 LESMILLS BODYBALANCE	12:15 LESMILLS DANCE		12:15 LESMILLS BODYBALANCE		
12:30						
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						
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 5,19日 ※1 ★		
20:00						
20:30	20:30 ヨガ ～21:15 MIYUKI			20:45 SMKJ KICK/BOXING expert 5,19日 ※2		
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・途中退場は禁止しております。
- ※年末年始や夏季期間含め、祝日はノースタッフの時間帯では、
ヴァーチャル（VR）レッスンは休講となります。
- ※12・26日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
- ※12・26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