

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 10月

月	火	水	木	金	土	日
10:00	13日夜休講					
10:30	10:30~11:30 ZUMBA AIRI	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						
12:00	11:45~12:45 ポール&ボディメンテナンス 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		12:45~13:30 LES MILLS DANCE	13:00~13:45 LES MILLS DANCE 熊倉	13:00~13:45 BODY BALANCE	13:15~13:45 BODY COMBAT30 クリス	13:45~14:45 ピラティス 西野
13:30						12:30~13:00 リラックスストレッチボール クリス
14:00				週替わりレッスンプログラム		
14:30		14:00~14:45 BODY COMBAT45		3日 HulaDance 日高	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				10日 BODY COMBAT クリス	スタッフ受付時間	
				17日 ZUMBA ぶんちゃん		
				24日 パワーヨガ 久保		
19:30	↓ NEW ↓ 20:15~ BCテクニック クリス	19:30~20:00 LES MILLS CORE	19:30~20:00 美ユーティBodyWabe ぶんちゃん	19:30~20:00 BODY BALANCE	31日 ZUMBA MiKA	火~金 11:00~15:00
20:00						18:00~21:00
20:30	20:30~21:15 BODY COMBAT45 クリス	20:15~21:15 Hula Dance 日高	20:15~21:15 ZUMBA ぶんちゃん	20:15~21:00 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