

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2025年12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 ~11:15 LES MILLS BODYBALANCE	10:30 ~11:00 ストレッチボール miyu		
11:00					
11:30 11:30 筋膜エクササイズ ~12:00 Asami	11:30 ~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT	11:30 ~12:15 CORE	11:15 ~12:00 LES MILLS BODYPUMP		
12:00					
12:30 12:15 ~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	12:15 ~12:45 LES MILLS DANCE	12:30 ~13:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:15 ~12:45 LES MILLS BODYBALANCE		
13:00					
13:30 13:00 ~13:45 CORE	13:00 ~13:45 LesMills BODYPUMP		13:00 ~13:45 CORE		
14:00					
14:00 ~14:30 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 ~14:30 LesMills BODYCOMBAT		
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30 18:30 ~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30 ~19:15 LesMills BODYPUMP	18:30 ~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT	18:30 ~19:15 LesMills BODYPUMP		
19:00					
19:30 19:30 ZUMBA ~20:15 MIYUKI 	19:30 Tae Bo®fitness ~20:15 三岡 	19:30 ~20:15 LES MILLS DANCE	19:45 ~20:30 SMKJ KICK/BOXING basic 12,26日 ※1 Kenta & Yuta 定員14名 		
20:00					
20:30 20:30 ヨガ ~21:15 MIYUKI			20:45 ~21:30 SMKJ KICK/BOXING expert 12,26日 ※2 Kenta & Yuta 定員14名		
21:00					
21:30					

システムの都合上、土日のバーチャルプログラムは
休講といたします。
現在外注インストラクター含めスタッフの募集、バーチャルのシ
ステムの構築をしている最中でございます。
会員様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが
何卒ご承知のほど、よろしくお願い申し上げます。



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、
バーチャル(VR)レッスンは休講となります。
- ※5・19日は【19:30~20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
- ※5・19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 11時~15時
日月祝 ノースタッフデイ