

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
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 ストレッチポール ～11:00 miyu
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
12:00				
12:30	12:15 LESMILLS BODYBALANCE	12:15 LESMILLS DANCE		12:15 LESMILLS BODYBALANCE
13:00				
13:30	13:00 LESMILLS CORE	13:00 LESMILLS BODYPUMP	12:30 LESMILLS BODYCOMBAT	13:00 LESMILLS CORE
14:00				
14:30	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
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 ZUMBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30 Tae Bo®fitness ～20:15 三岡 ★	19:30 LESMILLS DANCE	19:45 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 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。

LINE

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。

※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