

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 12月

月	火	水	木	金	土	日
10:00 12/29休講	12/30休講	12/31休講	1/1休講	1/2休講	1/3休講	
10:30 ZUMBA	10:30~11:30 美BODYピラティス	10:30~11:30 スッキリヨガ	10:30~11:30 ZUMBA	10:45~11:45 骨盤矯正ヨガ	10:30~11:30 筋トレヨガ	10:30~11:15 BODY BALANCE45
AIRI	後藤	八十川	MiKA	八十川	久保	
11:30 11:45~12:45 ポール&ボディメンテナンス	11:45~12:30 顔ヨガ	11:45~12:45 美トレ&ストレッチ	11:45~12:45 パワーヨガ	12:00~13:00 ZUMBA	11:40~12:40 ムーブメント&ヨガ	11:30~12:15 BODY COMBAT45
AIRI	後藤	熊倉	久保	八十川	久保	クリス
13:00 12:45~13:30 LESMILLS DANCE	13:00~13:45 LESMILLS 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	12:30~13:00 リラックスストレッチポール クリス	
	14:00~14:45 BODY COMBAT45		週替わりレッスンプログラム			
			5日 パワーヨガ 久保	15:00~16:00 バレトン 西野		
			12日 X'masイベント 熊倉			
			19日 ZUMBA ぶんちゃん			
			26日 BODYCOMBATクリス			
— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —					スタッフ受付時間	
19:00 20:15~ BCテクニック クリス	19:30~20:00 LESMILLS CORE	19:30~20:00 美ユーティBodyWabe ぶんちゃん	19:30~20:00 BODY BALANCE		火~金	11:00~15:00
						18:00~21:00
20:00 20:30~21:15 BODY COMBAT45	20:15~21:15 Hula Dance	20:15~21:15 ZUMBA	20:15~21:00 BODY COMBAT45	20:15~21:15 週替わりレッスン	日・祝	10:00~14:30
21:00 クリス	日高	ぶんちゃん	クリス		※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