

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2026年1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 ~11:15	10:30 ストレッチボール ~11:00 miyu	10:00 初級エアロ ~10:45 Asami	
11:00					
11:30 11:30 筋膜エクササイズ ~12:00 Asami	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~12:00	11:30 LESMILLS CORE ~12:15	11:15 LESMILLS BODYPUMP ~12:00	12:15 LesMILLS BODYBALANCE ~12:45	
12:00					
12:30 12:15 LESMILLS BODYBALANCE ~12:45	12:15 LESMILLS DANCE ~12:45	12:30 LesMILLS BODYCOMBAT ~13:30	12:15 LesMILLS BODYBALANCE ~12:45	13:00 LESMILLS CORE ~13:45	
13:00					
13:30 13:00 LESMILLS CORE ~13:45	13:00 LESMILLS BODYPUMP ~13:45	14:00 ディスコフィットネス ~14:45 MIYUKI	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ~14:30	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ~14:30	
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30 18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ~19:15	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ~19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ~19:15	19:45 SMK KICK BOXING basic 16,30日 ※1 ~20:30 Kenta & Yuta 定員14名	
19:00					
19:30 19:30 LESMILLS BODYBALANCE ~20:15	19:30 Tae Bo®fitness ~20:15 三岡	19:30 ZUMBA ~20:15 MIYUKI		20:45 SMK KICK BOXING expert 16,30日 ※2 ~21:30 Kenta & Yuta 定員14名	
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					



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。
- ※9・23日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
- ※9・23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～月祝 ノースタッフデイ