

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	10:30 ストレッチポール ～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	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	13:00 LESMILLS CORE	13:00 LESMILLS BODYPUMP	12:30 LESMILLS BODYCOMBAT	13:00 LESMILLS CORE		
13:30						
14:00	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		
14:30						
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 LESMILLS BODYBALANCE	19:30 Tae Bo®fitness ～20:15 三岡 ★	19:30 ZUMBA ～20:15 MIYUKI ★	19:45 SMKJ KICK/BOXING basic 16,30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 16,30日 ※2 Kenta & Yuta 定員14名		
21:00						
21:30						





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) レッソ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 ノースタッフデー