

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	12日休講			1日休講	2日休講	3日休講	
10:30	10:30~11:30 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
11:00	AIRI	後藤	八十川	MiKA	八十川	久保	
11:30		↓NEW↓					
12:00	11:45~12:45 ボール&ボディメンテナン	11:45~12:30 第1週のみ 顔ヨガ 骨盤調整ヨガ	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
12:30	AIRI	後藤	熊倉	久保	八十川	久保	クリス
13:00				↓NEW↓			
13:30		12:45~13:30 LESMILLS DANCE	13:00~13:45 LESMILLS DANCE	13:00~13:30 LESMILLS CORE	13:15~13:45 BODY COMBAT30	13:45~14:45 ピラティス	12:30~13:00 リラックスストレッチボール
14:00					↓NEW↓		
14:30			14:00~14:45 BODY COMBAT45		14:00~14:30 LESMILLS CORE	15:00~16:00 バレトン	
	— 祝日の場合、夜のレッスンはありません —				週替わりレッスンプログラム	スタッフ受付時間	
					9日 LESMILLS DANCE 熊倉		
					16日 パワーヨガ 久保		
19:00			↓NEW↓			火~金 11:00~15:00	
19:30	20:15~ BCテクニック クリス	19:30~20:00 LESMILLS CORE	19:30~20:00 BODY COMBAT30	19:30~20:00 BODY BALANCE	23日 ZUMBA 八十川		
20:00		↓NEW↓	↓NEW↓		30日 BODYCOMBATクリス		18:00~21:00
20:30	20:30~21:15 BODY COMBAT45	20:15~21:15 ZUMBA	20:15~21:15 Hula Dance	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	熊倉	日高	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