

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↓ 11:45~12:45 ポール&ボディメンテナンス	11:45~12:30 第1週のみ 顔ヨガ 骨盤調整ヨガ 後藤	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
12:00 AIRI		熊倉	久保	八十川	久保	クリス
12:30 13:00 13:30 14:00 14:30	12:45~13:30 LESMILLS DANCE	13:00~13:45 LESMILLS DANCE 熊倉	13:00~13:30 LESMILLS CORE	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		↓NEW↓ 14:00~14:30 LESMILLS CORE	15:00~16:00 バレトン 西野	
— 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 9日 LESMILLSDANCE 熊倉 16日 パワーヨガ 久保	スタッフ受付時間	
19:00 19:30 20:00 20:30 21:00	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 30日 BODYCOMBATクリス	火~金 11:00~15:00 18:00~21:00 日・祝 10:00~14:30 ※毎週月・土曜日はノースタッフデー
	↓NEW↓	↓NEW↓				
	20:30~21:15 BODY COMBAT45 クリス	20:15~21:15 ZUMBA 熊倉	20:15~21:15 Hula Dance 日高	20:15~21:00 BODY COMBAT45 クリス	20:15~21:15 週替わりレッスン	

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