

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2026年2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 10:30 LES MILLS BODYBALANCE ~11:15	10:30 10:30 LES MILLS BODYBALANCE ~11:00 miyu	10:00 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 11:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~12:00	11:30 11:30 LES MILLS CORE ~12:15	11:15 11:15 LES MILLS BODYPUMP ~12:00	11:00 11:00 ZUMBA ~11:45 EMI	
12:00					
12:30 12:15 LES MILLS BODYBALANCE ~12:45	12:15 LES MILLS DANCE ~12:45	12:30 12:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~13:30	12:15 12:15 LES MILLS BODYBALANCE ~12:45		
13:00 13:00 LES MILLS CORE ~13:45	13:00 13:00 LES MILLS BODYPUMP ~13:45		13:00 13:00 LES MILLS CORE ~13:45		
13:30					
14:00 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~14:30	14:00 14:00 TPH & ストレッチボール ~14:45 miyu	14:00 14:00 ディスコフィットネス ~14:45 MIYUKI	14:00 14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~14:30		
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~19:15	18:30 18:30 LES MILLS BODYPUMP ~19:15	18:30 18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~19:15	18:30 18:30 LES MILLS BODYPUMP ~19:15		
19:00					
19:30 19:30 LES MILLS BODYBALANCE ~20:15	19:30 19:30 Tae Bo®fitness ~20:15 三岡 	19:30 19:30 ZUMBA ~20:15 MIYUKI 	19:45 19:45 SMKJ KICK BOXING basic 13,27日 ※1 ~20:30 Kenta & Yuta 定員14名 		
20:00					
20:30					
21:00			20:45 20:45 SMKJ KICK BOXING expert 13,27日 ※2 ~21:30 Kenta & Yuta 定員14名		
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。
※6・20日は【19:30~20:30 VR BODYCOMBAT】となります。
※6・20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