

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 2月

月	火	水	木	金	土	日
10:00 23日休講		11日休講				
10:30 10:30~11:30 ZUMBA AIRI	10:30~11:30 美BODYピラティス 後藤	10:30~11:30 スッキリヨガ 八十川	10:30~11:30 ZUMBA MiKA	10:45~11:45 骨盤矯正ヨガ 八十川	10:30~11:30 筋トレヨガ 久保	10:30~11:15 BODY BALANCE45
11:30						
12:00 ポール&ボディメンテナンス AIRI	11:45~12:45 第1週のみ 頬ヨガ 骨盤調整ヨガ 後藤	11:45~12:45 美トレ&ストレッチ 熊倉	11:45~12:45 パワーヨガ 久保	12:00~13:00 ZUMBA 八十川	11:40~12:40 ムーブメント&ヨガ 久保	11:30~12:15 BODY COMBAT45 クリス
12:30						
13:00	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
13:30						
14:00		14:00~14:45 BODY COMBAT45		14:00~14:30 LESMILLS CORE	15:00~16:00 バレトン 西野	
14:30						
祝日の場合、夜のレッスンはありません				スタッフ受付時間	※毎週 月・土 はノースタッフデー	
19:00		↓ NEW ↓			火～金 11:00～15:00 18:00～21:00	日・祝 10:00～14:30
19:30 20:00	20:15～ BCテクニック クリス	19:30～20:00 LESMILLS CORE	19:30～20:00 CIRCL Mobility TERU	19:30～20:00 BODY BALANCE		↓週替わりレッスンのプログラムはこちら↓
20:30	↓ NEW ↓	↓ NEW ↓				
21:00	20:30～21:15 BODY COMBAT45 クリス	20:15～21:15 Hula Dance 日高	20:15～21:15 ZUMBA TERU	20:15～21:00 BODY COMBAT45 クリス	20:15～21:15 週替わりレッスン	6日 HulaDance 日高 13日 Fitop TERU 20日 ZUMBA 熊倉 27日 BODYCOMBAT クリス 日

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

