

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	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							
12:00	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	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		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ポール
13:30			熊倉		クリス	西野	クリス
14:00			14:00~14:45 BODY COMBAT45		14:00~14:30 LESMILLS CORE	15:00~16:00 バレトン	
14:30						西野	
	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 火～金 11：00～15：00 日・祝 10：00～14：30 18：00～21：00		
19:00			↓NEW↓			↓週替わりレッスンのプログラムはこちら↓ 6日 HulaDance 日高 13日 Fithop TERU 20日 ZUMBA 熊倉 27日 BODYCOMBAT クリス 日	
19:30	20:15～ BCテクニク	19:30～20:00 LESMILLS CORE	19:30～20:00 CIRCL Mobility	19:30～20:00 BODY BALANCE			
20:00	クリス		TERU				
	↓NEW↓	↓NEW↓					
20:30	20:30～21:15 BODY COMBAT45	20:15～21:15 Hula Dance	20:15～21:15 ZUMBA	20:15～21:00 BODY COMBAT45	20:15～21:15 週替わりレッスン		
21:00	クリス	日高	TERU	クリス			

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
---------------------	----------------------	------------------------	---------------------

