

# MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00					20日夜休講		
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					<b>スタッフ受付時間</b> ※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 ZUMBA 熊倉 13日 BODYCOMBAT クリス 27日 Fithop TERU	
19:30	20:15~ 第1,3BCテクニック BODY COMBAT45	19:30~20:00 LESMILLS CORE	19:30~20:00 CIRCL Mobility TERU	19:30~20:00 BODY BALANCE			
20:00	20:15~21:15 第2, 4, 5 BODY COMBAT60						
20:30	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		
21:00							

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

