

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			29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	VR
11:30		↓NEW↓					
12:00	11:45~12:45 ポール&ボディメンテナンス	12:00~12:30 BODY COMBAT30	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	クリス	熊倉	久保	八十川	久保	クリス
13:00		13:00~13:45 LESMILLS DANCE	13:00~13:45 LESMILLS DANCE	13:00~13:30 LESMILLS CORE	13:15~13:45 BODY COMBAT30	↓NEW↓ 13:45~14:45 第1.3週ジャズダンス 第2.4週 ピラティス	12:30~13:00 リラックスストレッチポール
13:30		VR	熊倉	VR	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			VR		VR	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		
					↓週替わりレッスンのプログラムはこちら↓		
19:00						↓週替わりレッスンのプログラムはこちら↓ 3日 LESMILLS DANCE+テック熊倉 10日 BODY COMBATクリス 17日 美トレ&ストレッチ熊倉 24日 ZUMBA MiKA	
19:30	20:15~ 第1.3週 BCテクニック BODY COMBAT45	19:30~20:00 LESMILLS CORE VR	19:30~20:00 CIRCL Mobility TERU	19:30~20:00 BODY BALANCE VR			
20:00	20:15~21:15 第2.4.5週 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 (VR)

