

# MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2026年5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 LESMILLS ～11:15 BODYBALANCE	10:30 ストレッチポール ～11:00 miyu	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 LESMILLS ～12:00 BODYCOMBAT	11:30 LESMILLS ～12:15 CORE	11:15 LESMILLS ～12:00 BODYPUMP	11:00 ZUMBA ～11:45 EMI	
12:00						
12:30	12:15 LESMILLS ～12:45 BODYBALANCE	12:15 LESMILLS ～12:45 DANCE		12:15 LESMILLS ～12:45 BODYBALANCE		
13:00	13:00 ダンスフィットネス ～13:45 MIYUKI	13:00 LESMILLS ～13:45 BODYPUMP	12:30 LESMILLS ～13:30 BODYCOMBAT	13:00 LESMILLS ～13:45 CORE		
13:30						
14:00	14:00 LESMILLS ～14:30 BODYCOMBAT	14:00 TPH&ストレッチポール ～14:45 miyu	14:00 ディスコフィットネス ～14:45 MIYUKI	14:00 LESMILLS ～14:30 BODYCOMBAT		
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYPUMP	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYCOMBAT	18:30 LESMILLS ～19:15 BODYPUMP		
19:00						
19:30	19:30 LESMILLS ～20:15 BODYBALANCE	19:30 ヨガ ～20:15 MIYUKI ★	19:30 ZUMBA ～20:15 MIYUKI ★			
20:00				19:45 SMKJ KICK/BOXING ～20:30 basic 8,22日 ※1 Kenta & Yuta 定員14名 ★		
20:30						
21:00				20:45 SMKJ KICK/BOXING ～21:30 expert 8,22日 ※2 Kenta & Yuta 定員14名		
21:30						





MY-BODY牧之原店  
LINE始めました！  
店舗、レッスン情報など  
配信致します。

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) レッソンは休講となります。  
 ※1,15,29日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。  
 ※1,15,29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