

MY-BODY南橋本 スタジオスケジュール 6月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
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 VR
11:00							
11:30							
12:00	11:45~12:45 ポール&ボディメンテナンス AIRI	11:45~12:45 Hula Dance 日高	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		13:00~13:45 LES MILLS DANCE VR	13:00~13:45 LES MILLS DANCE 熊倉	13:00~13:30 LES MILLS CORE VR	13:15~13:45 BODY COMBAT30 クリス	13:45~14:45 第1.3.5週ジャズダンス 第2.4週 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 VR		14:00~14:30 LES MILLS CORE VR	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		
					火~金 11:00~15:00 18:00~21:00		日・祝 10:00~14:30
19:00						↓週替わりレッスンのプログラムはこちら↓ 5日 Hula Dance 日高 12日 イベントレッスン クリス 19日 美トレ&ストレッチ 熊倉 26日 筋トレヨガ 久保	
19:30	20:15~ 第1.3週 BCテクニック BODY COMBAT45	19:30~20:00 LES MILLS CORE VR	19:30~20:00 CIRCL Mobility TERU	19:30~20:00 BODY BALANCE VR			
20:00							
20:30	20:15~21:15 第2.4.5週 BODY COMBAT60 クリス	20:15~21:15 ZUMBA 熊倉	20:15~21:15 Fithop 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)

