



MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2026年8月7日まで

	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday			土 Saturday
10:00				▼7日	▼21日	▼28日	10:00 初級エアロ ～10:45 Asami
10:30	10:30 初級エアロ ～11:15 Asami	10:30 ヨガ ～11:15 mayo	10:30 LESMILLS BODYBALANCE	10:30 ストレッチポール ～11:00 miyu			
11:00							11:00 ZUMBA ～11:45 EMI
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 Asami	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT	11:30 LESMILLS CORE	11:15 LESMILLS BODYPUMP	11:15 LESMILLS BODYPUMP	11:15 LESMILLS BODYPUMP	
12:00							
12:30	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	12:15 LESMILLS DANCE ～12:45	12:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～13:15	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	
13:00	13:00 ダンスフィットネス ～13:45 MIYUKI	13:00 LESMILLS BODYPUMP ～13:45		13:00 LESMILLS CORE ～13:45	13:00 LESMILLS CORE ～13:45	13:00 LESMILLS CORE ～13:45	
13:30							
14:00	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30	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 BODYCOMBAT ～14:30	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30	
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:15	18:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:15	18:30 LESMILLS BODYPUMP ～19:15	
19:00							
19:30	19:30 LESMILLS BODYBALANCE ～20:15	19:30 ヨガ ～20:15 MIYUKI ★	19:30 ZUMBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～20:30	19:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～20:30	19:45 SMKJ KICK/BOXING ～20:30 Kenta & Yuta 定員14名 ★	
20:00							
20:30							
21:00						20:45 SMKJ KICK/BOXING ～21:30 Kenta & Yuta 定員14名	
21:30							

■ スタジオ 定員25名 (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。)

★ 星マークのレッスンのみ、開始30分前に整理券を配布いたします。



定員14名

※キックボクシングの無い日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】となります。20:30～のレッスン及びVRはございません。

※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）レッスンは休講となります。

※◇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