

	MY-BODY マイ・ボディ 24Hフィットネスジム	MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル			2026年8月末まで
	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday (14日はレッスン無し)	土 Saturday
10:00				▼21日	▼28日
10:30	10:30 初級エアロ ～11:15 Asami	10:30 ヨガ ～11:15 mayo	10:30  LesMILLS BODYBALANCE		10:00 初級エアロ ～10:45 Asami
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	
12:00	12:15  LesMILLS BODYBALANCE	12:15  LesMILLS DANCE	12:30  LesMILLS BODYCOMBAT	12:15  LesMILLS BODYBALANCE	
12:30				12:45  LesMILLS BODYBALANCE	12:15  LesMILLS BODYBALANCE
13:00	13:00 ダンスフィットネス ～13:45 MIYUKI	13:00  LesMILLS BODYPUMP		13:00  LesMILLS CORE	13:00  LesMILLS CORE
13:30				13:45  LesMILLS CORE	
14:00	14:00  LesMILLS BODYCOMBAT		14:00 ディスコフィットネス ～14:45 MIYUKI	14:00  LesMILLS BODYCOMBAT	14:00  LesMILLS BODYCOMBAT
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	18:30  LesMILLS BODYCOMBAT	18:30  LesMILLS BODYPUMP	18:30  LesMILLS BODYCOMBAT	18:30  LesMILLS BODYPUMP	18:30  LesMILLS BODYPUMP
19:00					
19:30	19:30  LesMILLS BODYBALANCE	19:30 ヨガ ～20:15 MIYUKI ★	19:30 ZUMBA ～20:15 MIYUKI ★	19:30  LesMILLS BODYCOMBAT	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

8/11-13スタジオタイムテーブル

	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)	8/15(土)
10:00					
10:30	10:30 初級エアロ ～11:15 Asami	10:30 ヨガ ～11:15 mayo	10:30  LesMILLS BODYBALANCE		
11:00					
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 Asami	11:30  LesMILLS BODYCOMBAT	11:30  LesMILLS CORE		
12:00	12:15  LesMILLS BODYBALANCE	12:15  LesMILLS DANCE	12:30  LesMILLS BODYCOMBAT		
12:30					
13:00		13:00  LesMILLS BODYPUMP			
13:30					
14:00	14:00  LesMILLS BODYCOMBAT				
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					