

MY-BODY 牧之原 スタジオタイムテーブル

2026年9月末まで

	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday 4日・18日	金 Friday 11日・25日	土 Saturday
10:00						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			
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	11:15 LESMILLS BODYPUMP ～12:00	
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	
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	
13:30						
14:00	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30		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	
14:30						
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	
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	19:45 SMKJ KICK/BOXING ～20:30 Kenta & Yuta 定員14名 ★	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30					20:45 SMKJ KICK/BOXING ～21:30 Kenta & Yuta 定員14名	

特別営業日スタジオタイムテーブル

	9/22(火)	9/23(水)
10:00		
10:30	10:30 初級エアロ ～11:15 Asami	10:30 ヨガ ～11:15 mayo
11:00		
11:30	11:30 筋膜エクササイズ ～12:00 Asami	11:30 LESMILLS BODYCOMBAT ～12:00
12:00		
12:30	12:15 LESMILLS BODYBALANCE ～12:45	12:15 LESMILLS DANCE ～12:45
13:00		13:00 LESMILLS BODYPUMP ～13:45
13:30		
14:00	14:00 LESMILLS BODYCOMBAT ～14:30	
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	※午後のレッスンは休講です。	
16:30		

■ 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。

SMKJ KICK/BOXING 定員14名

※キックボクシングの無い日は【19:30～20:30 VR BODYCOMBAT】

※レッスンの途中参加・途中退場は禁止。

※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、ヴァーチャルレッスンは休講。

※◇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