

MY-BODY 牧之原 11月スタジオタイムテーブル

	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday 6日・20日	金 Friday 13日・27日	土 Saturday	火 Tuesday
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 BODYBALANCE ~ 11:15				10:30 初級エアロ ~ 11:15 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~ BODYCOMBAT 12:00	11:30 CORE ~ 12:15	11:15 BODYPUMP ~ 12:00	11:15 BODYPUMP ~ 12:00		11:30~ 筋膜エクササイズ 12:00 Asami
12:00							
12:30	12:15~ BODYBALANCE FLEXIBILITY 12:45	12:15~ DANCE 12:45	12:30 BODYCOMBAT ~ 13:15	12:15~ BODYBALANCE 12:45	12:15~ BODYBALANCE FLEXIBILITY 12:45		12:15~ 休講 12:45
13:00	13:00 ダンスフィットネス ~ 13:45 MIYUKI	13:00 BODYPUMP ~ 13:45		13:00 CORE ~ 13:45	13:00 CORE ~ 13:45		13:00 ダンスフィットネス ~ 13:45 MIYUKI
14:00	14:00~ BODYCOMBAT 14:30		14:00 ディスコフィットネス ~ 14:45 MIYUKI	14:00~ BODYCOMBAT 14:30	14:00~ BODYCOMBAT 14:30		14:00~ 休講 14:30
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:30 BODYCOMBAT ~ 19:15	18:30 BODYPUMP ~ 19:15	18:30 BODYCOMBAT ~ 19:15	18:30 BODYPUMP ~ 19:15	18:30 BODYPUMP ~ 19:15		18:30 休講 ~ 19:15
19:00							
19:30	19:30 BODYBALANCE ~ 20:15	19:30 ストレッチヨガ ~ 20:15 MIYUKI ★	19:30 ZUMBA ~ 20:15 MIYUKI ★	19:30 BODYCOMBAT ~ 20:30	19:45 SMKJ KICK/BOXING ★ ~ 20:30 Basic Kenta & Yuta		19:30 休講 ~ 20:15
20:00							
20:30							
21:00						20:45 SMKJ KICK/BOXING ~ 21:30 Expert Kenta & Yuta	
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。

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】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

公式LINEを追加してお知らせをチェックしてください。

急遽スケジュールが
変更される場合も
ございます。
公式LINEにてお知らせ
しておりますので、
ご確認ください！

