

Southfort LessonSchedule 2024.7

・赤色塗りつぶしのレッスンはコラーゲンライト使用

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日
10	10:30 ④⑤ EARTH 中村	10:30 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	10:45 ④① ベーシックエアロ 竹内	10:30 ④⑤ MARS 中村	10:30 ④⑤ ホットYOGA ek	10:30 ④⑤ コアピューティーヨガ 和田森	11:00 ④⑤ ホットYOGA do
11	11:35 ③① エアリアルヨガ 中村	11:35 テック①⑤ 11:50 ③① CORE 中野	11:45 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③① ポールストレッチ	11:35 ③① エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④⑤ ホットYOGA ek	
12	12:15 ③① エアリアルヨガ 中村	12:40 ③① エアリアルヨガ 中村	12:50 ④⑤ BODY COMBAT 田澤	12:25 ⑥① ヨーガ 堀澤	12:15 ③① エアリアルヨガ 塚野	7日 ホットピラティス 玉川 14日 中村 21日 神谷 28日 久野	13:00 ④⑤ 週替わり
13	13:35 ④⑤ MARS 中村	13:30 ④⑤ ボディメイクヨガ 中村	13:55 ④⑤ ZUMBA 西田	14:00 ④⑤ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③① TONE 白松	13:00 ④⑤ 週替わり	13:00 ④⑤ 週替わり
14	14:40 テック①⑤ 14:55 ③① CORE 二井	14:35 ③① ポールストレッチ	15:05 ④⑤ ZUMBA 温井	15:05 ④⑤ ZUMBA 温井	14:45 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	14:15 ④⑤ 週替わり	14:15 ④⑤ 週替わり
15	15:45 ④⑤ ピラティス 玉川	15:40 ④⑤ ピラティス 玉川	15:30 ④⑤ ホットYOGA ek 中山	16:15 ④⑤ Hip Bomber 上松	15:50 ④⑤ BODY COMBAT 田澤	15:30 ④⑤ 週替わり	15:30 ④⑤ 週替わり
16	17:00 ④⑤ ボディバランス 齊藤	16:45 ⑥① ヨーガ 堀澤			17:25 ④⑤ ホットYOGA do 窪田		
17	2・16・30日 FX 9・23日 ST			18:10 ③① ボディバランス 齊藤			
18	18:35 ③① ボディメイクヨガ 清田	18:35 ④⑤ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③① エアリアルヨガ 川口	5・19日 ST 12・26日 FX 19:00 ③① エアリアルヨガ 齊藤			
19	19:25 ④⑤ BODY COMBAT 清田	19:45 ④⑤ BODY COMBAT 得能	19:25 ③① エアリアルヨガ 川口				
20	20:30 ③① CORE 清田	20:50 ④⑤ エアリアルヨガ 川口	20:15 ④⑤ BtoBスタイルコントロール 高島	20:20 ④⑤ ホットYOGA do 久野	5・16日 女性限定		
21	21:15 ④⑤ フローヨガ 窪田		21:20 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	21:30 ③① GRIT 清田			
22				5・19日 strength 12・26日 cardio			
							日曜・祝日 Lineup
							7日 13:00~ エアリアルヨガ 川口
							14:15~ ピラティス 長谷川
							15:30~ ボディバランス60 長谷川
							14日 13:00~ ボールストレッチ 中村
							14:00~ エアリアルヨガ 塚野
							15:15~ BODY COMBAT 田澤
							21日 13:00~ TONE45 白松
							14:15~ LESMILLS DANCE 白松
							15:30~ BODY COMBAT60 白松
							28日 13:00~ CORE30+テック 小出
							14:15~ 有料レッスン 笹木
							15:30~ エンジョイエアロ 福島