

Southfort LessonSchedule 2024.8

・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		10:30 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	
			10:45 ④① ベーシックエアロ 竹内				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 LES MILLS 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	
	12:15 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	4日 ホットピラティス 玉川 18日 中村 25日 ホットピラティス 玉川	
12					13:05 ③① CORE 二井	13:00 ④⑤ 週替わり	13:00 ④⑤ 週替わり
	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	14:15 ④⑤ 週替わり	14:15 ④⑤ 週替わり
13		14:35 ③① ポールストレッチ			14:45 ④⑤ LES MILLS DANCE 白松		
	14:40 テック⑮ 14:55 ③① CORE 二井		15:30 ④⑤ ホットYOGA ek 中山	15:05 ④⑤ ZUMBA 温井	15:50 ④⑤	15:30 ④⑤ 週替わり	15:30 ④⑤ 週替わり
14	15:45 ④⑤ ピラティス 玉川	15:40 ④⑤ ピラティス 玉川			16:15 ④⑤ BODY COMBAT 田澤		
			16:45 ⑥① ヨーガ 堀澤	16:15 ④⑤ Hip Bomber 源田			
15	17:00 ④⑤ ボディバランス 齊藤				17:25 ④⑤ ホットYOGA do 窪田		
	27日 FX 6・20日 ST						
16		18:35 ④⑤ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③① エアリアルヨガ 川口	18:10 ③① ボディバランス 齊藤		日曜・祝日 Lineup	
	18:35 ③① ボディメイクヨガ 清田			2・16・30日 ST 9・23日 FX		4日 13:00~ CORE30+テック 小出 14:15~ SH'BAM 白松 15:30~ 白松 BODY COMBAT60	
17	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	19:00 ③① エアリアルヨガ 齊藤		18日 13:00~ ピラティス 長谷川 14:15~ ボディバランス60 長谷川 15:30~ CORE30+テック 長谷川	
						25日 13:00~ エアリアルヨガ 川口 14:15~ ボディメイクヨガ 久野 15:30~ BODY COMBAT60 白松	
18	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	2・16・30日 女性限定		
	21:15 ④⑤ フローヨガ 窪田		21:20 ④⑤ LES MILLS DANCE 白松	21:30 ③① GRIT 清田			
19				2・16・30日 strength 9・23日 cardio			
20							
21							
22							