

# Southfort LessonSchedule

## 2024年12月

・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 ④ EARTH 中村	10:30 ④ ホットYOGA do 神谷	10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内	10:30 ④ MARS 中村	10:30 ④ 7・21日 ホットヨガek 長山 14・28日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	11:00 ④ ホットYOGA do	
	11:30 ④ ZUMBA 西田	11:35 テック⑮ 11:50 ③ CORE 中野	11:45 ④ LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③ ポールストレッチ	11:35 ③ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④ ホットYOGA ek 土田		
12	12:30 ④ エアリアルヨガ 土田	12:35 ④ エアリアルヨガ 中村	5・19日 SH'BAM 12・26日 DANCE 12:50 ④ BODY COMBAT 田澤	12:25 ⑥ ヨーガ 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	13:00 ④ 週替わり	13:00 ④ 週替わり	
	14:05 ④ ホットYOGA do 土田	13:35 ④ ボディメイクヨガ 中村	13:50 ④ パーソナルレッスン ※詳細は別紙記載	14:00 ④ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③ LESMILLS TONE 白松			14:15 ④ 週替わり
15	15:05 ④ ピラティス 玉川	14:35 ③ ポールストレッチ	15:30 ④ ホットYOGA ek 中山	15:05 ④ ZUMBA 温井	14:45 ④ LESMILLS DANCE 白松	15:30 ④ 週替わり	15:30 ④ 週替わり	
	16:05 テック⑮ 16:20 ③ CORE 二井	16:30 ④ パーソナルレッスン ※詳細は別紙記載	16:45 ⑥ ヨーガ 堀澤	16:15 ④ Hip Bomber 源田	15:50 ④ BODY COMBAT 田澤			
17	17:05 ④ ボディバランス 齊藤	18:35 ④ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③ エアリアルヨガ 川口	18:10 ③ ボディバランス 齊藤	17:25 ④ ホットYOGA do 窪田	<b>日曜・祝日 Lineup</b> 1日 13:00～ 有料レッスン 野小 14:15～ CORE30+テック 長谷川 15:15～ ボディバランス60 長谷川 8日 13:00～ Hip Bomber 源田 14:15～ 有料レッスン 白松&塩谷 15:30～ 有料レッスン 白松&塩谷 15日 13:00～ ピラティス 玉川 14:15～ BODY COMBAT45 米澤 15:30～ エアリアルヨガ 川口 22日 13:00～ Hip Bomber TOMO 14:15～ CORE30+テック 中野 15:30～ BODY COMBAT45 中野 29日 13:00～ ヨーガ60 土田 14:15～ ボディメイクヨガ 久野 15:30～ 有料レッスン 田澤&中田		
	10・24日 ST 3・17日 FX			18:35 ③ ポールストレッチ 清田	6・20日 ST 13・27日 FX 19:00 ③ エアリアルヨガ 齊藤			
19	19:25 ④ BODY COMBAT 清田	19:45 ④ BODY COMBAT 得能	19:25 ③ エアリアルヨガ 川口	20:20 ④ ホットYOGA do 久野	6・20日 女性限定			
	20:30 ③ CORE 清田	20:50 ④ エアリアルヨガ 川口	20:15 ④ BtoBスタイルコントロール 高島	21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:30 ③ GRIT 清田			
21	21:15 ④ 筋膜ローラーヨガ 津田			5・19日 SH'BAM 12・26日 DANCE	6・20日 strength 13・27日 cardio			
22								