

Southfort LessonSchedule 2025年1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
●	10:30 ㊟ EARTH 中村	10:30 ㊟ ホッYOGA de 神谷	10:45 ㊟ ベーシックエアロ 竹内	10:30 ㊟ MARS 中村	10:30 ㊟ ホッYOGA de 高山 ホッYOGA de 玉川	10:30 ㊟ ホッYOGA de 和田森	11:00 ㊟ ホッYOGA de
●	11:30 ㊟ ZUMBA 西田	11:35 テック㊟ 11:50 ㊟ CORE 中野	11:45 ㊟ ESMILLS DANCE 白松	11:35 ㊟ ポールストレッチ	11:35 ㊟ エアリアルヨガ 坂野	11:35 ㊟ ホッYOGA de	
●	12:30 ㊟ エアリアルヨガ 土田	12:35 ㊟ エアリアルヨガ 中村	12:50 ㊟ BODY COMBAT 田澤	12:25 ㊟ ヨガ 堀澤	12:15 ㊟ エアリアルヨガ 坂野	12:15 ㊟ ホッYOGA de 久野 ホッYOGA de 玉川 ホッYOGA de 和田森 ホッYOGA de 神谷	
●		13:35 ㊟ ボディメイクヨガ 中村	13:50 ㊟ パーソナルレッスン 茶野 齋藤 高橋 足成	14:00 ㊟ ホッYOGA de 高山 ホッYOGA de 玉川	14:00 ㊟ ESMILLS TONE 白松	13:00 テック㊟ 13:15 ㊟ CORE 二井	13:00 ㊟ ヨガ 堀澤
●	14:05 ㊟ ホッYOGA de 土田	14:35 ㊟ ポールストレッチ			14:45 ㊟ ESMILLS DANCE 白松	14:15 ㊟ ヨガ 堀澤	14:15 ㊟ ヨガ 堀澤
●	15:05 ㊟ ピラティス 玉川	15:20 ㊟ ピラティス 玉川	15:30 ㊟ ホッYOGA de 中山	15:05 ㊟ ZUMBA 堀井		15:30 ㊟ ヨガ 堀澤	15:30 ㊟ ヨガ 堀澤
●	16:05 テック㊟ 16:20 ㊟ CORE 二井	16:30 ㊟ ボディバランス 茶野 齋藤 高橋 足成	16:45 ㊟ ヨガ 堀澤	16:15 ㊟ Hip Bomber 源田	15:50 ㊟ BODY COMBAT 田澤		
●	17:05 ㊟ ボディバランス 青藤				17:25 ㊟ ホッYOGA de 産田		
●	18:35 ㊟ ポールストレッチ 清田	18:35 ㊟ ホッYOGA de 高山	18:45 ㊟ エアリアルヨガ 川口	18:10 ㊟ ボディバランス 青藤		日曜・祝日 Lineup	
●	19:25 ㊟ BODY COMBAT 清田		19:25 ㊟ エアリアルヨガ 川口	19:00 ㊟ エアリアルヨガ 青藤		5日 13:00~ ZUMBA 堀井 14:15~ エアリアルヨガ 川口 15:30~ ヨーガ60 池上	
●	20:30 ㊟ CORE 清田	19:45 ㊟ BODY COMBAT 青藤	20:15 ㊟ ホッYOGA de 高山	20:20 ㊟ ホッYOGA de 久野		12日 13:00~ Hip Bomber 源田 14:15~ ヨーガ60 土田 15:30~ ボディメイクヨガ 産田	
●	21:15 ㊟ 筋膜リリースヨガ 清田	20:50 ㊟ エアリアルヨガ 川口	21:20 ㊟ LES MILLS DANCE 白松	21:30 ㊟ GRIT 清田		19日 13:00~ 有料レッスン 玉川 14:15~ ボディメイクヨガ 久野 15:30~ ヨーガ60 池上	
●				21:30 ㊟ GRIT 清田		26日 13:00~ Hip Bomber TOMO 14:15~ CORE20+テック 中野 15:30~ BODY COMBAT45 中野	