

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 ㊟ ホッパYOGA da 神谷	10:45 ㊟ ベーシックエアロ 竹内	10:30 ㊟ MARS 中村	10:30 ㊟ ホッパYOGA da 高山 ホッパYOGA da 玉川	10:30 ㊟ ホッパYOGA da 和田森	11:00 ㊟ ホッパYOGA da
	11:30 ㊟ ZUMBA 西田	11:35 テック㊟ CORE 中野	11:45 ㊟ ESMILLS DANCE 白松	11:35 ㊟ ボールストレッチ	11:35 ㊟ エアリアルヨガ 坂野	11:35 ㊟ ホッパYOGA da	
#	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 ㊟ ホッパYOGA da 久野 ホッパYOGA da 土田 ホッパYOGA da 和田森 ホッパYOGA da 神谷	13:00 ㊟ 13:00 ㊟ 13:00 ㊟
		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 ㊟ ホッパYOGA da 高山 ホッパYOGA da 玉川	14:00 ㊟ ESMILLS TONE 白松	13:00 テック㊟ 13:15 ㊟ CORE 二井	
#	14:05 ㊟ ホッパYOGA da 土田	14:35 ㊟ ボールストレッチ			14:45 ㊟ ESMILLS DANCE 白松	14:15 ㊟ 14:15 ㊟	14:15 ㊟ 14:15 ㊟
	15:05 ㊟ ピラティス 玉川	15:20 ㊟ ピラティス 玉川	15:30 ㊟ ホッパYOGA da 中山	15:05 ㊟ ZUMBA 堀井		15:30 ㊟ 15:30 ㊟	15:30 ㊟ 15:30 ㊟
#	16:05 テック㊟ 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 ㊟ ホッパYOGA da 産田		
#	18:35 ㊟ ボールストレッチ 清田	18:35 ㊟ ホッパYOGA da 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			
#	20:30 ㊟ CORE 清田	19:45 ㊟ BODY COMBAT 青藤	20:15 ㊟ パーソナルレッスン 高山	20:20 ㊟ ホッパYOGA da 久野		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	
	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 ㊟ ESMILLS DANCE 白松	21:30 ㊟ GRIT 清田		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	
#				21:30 ㊟ 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	