

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	10:30 ④ EARTH 中村	10:30 ④ ホットYOGA do 神谷		10:30 ④ MARS 中村	10:30 ④ 11・25日 ホットヨガek 長山 4・18日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	
			10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内				11:00 ④ ホットYOGA do
11	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	
					12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	5日 久野 12日 ホットピラティス 玉川 19日 ホットピラティス 玉川 26日 津田	
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	12:50 ④ BODY COMBAT 田澤	12:25 ⑥ ヨーガ 堀澤	13:00 テック⑮ 13:15 ③ CORE 二井	13:00 ④ 週替わり	13:00 ④ 週替わり
		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		
13	14:05 ④ ホットYOGA do 土田	14:35 ③ ポールストレッチ			14:45 ④ LESMILLS DANCE 白松	14:15 ④ 週替わり	14:15 ④ 週替わり
		15:05 ④ ピラティス 玉川	15:20 ④ ピラティス 玉川	15:30 ④ ホットYOGA ek 中山	15:05 ④ ZUMBA 温井	15:30 ④ 週替わり	15:30 ④ 週替わり
14	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 ④ ヨーガ 堀澤	16:15 ④ Hip Bomber 源田	15:50 ④ BODY COMBAT 田澤		
	17:05 ④ ボディバランス 齊藤				17:25 ④ ホットYOGA do 窪田		
15	14・28日 ST 7・21日 FX			18:10 ③ ボディバランス 齊藤		日曜・祝日 Lineup 5日 13:00～ ZUMBA 温井 14:15～ エアリアルヨガ 川口 15:30～ ヨーガ60 池上 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 窪田 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 26日 13:00～ Hip Bomber TOMO 14:15～ CORE30+テック 中野 15:30～ BODY COMBAT45 中野	
	18:35 ③ ポールストレッチ 清田	18:35 ④ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③ エアリアルヨガ 川口	10・24日 ST 17・31日 FX 19:00 ③ エアリアルヨガ 齊藤			
16	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	20:15 ④ BtoBスタイルコントロール 高島	20:20 ④ ホットYOGA do 久野		
	20:30 ③ CORE 清田	20:50 ④ エアリアルヨガ 川口			10・24日 女性限定		
17	21:15 ④ 筋膜ローラーヨガ 津田		21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:30 ③ GRIT 清田			
				10・24日 strength 17・31日 cardio			
18							
19							
20							
21							
22							