

サウスフォート セッションスケジュール 2022年2月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10		10:30 ④⑤ ホットYOGA do 神谷			10:30 ④⑤ ホットYOGA ek 渡辺	
	10:45 ④⑤ EARTH 中村		11:00 ④① ベーシックエアロ 竹内			
11		11:45 テック①⑤		11:15 ④⑤ MARS 中村		11:30 ④⑤ ホットYOGA do 和田森
					11:50 ③① エアリアルヨガ 塚野	
12	12:00 ③① エアリアルヨガ 中村	変更 12:00 ③① CORE 中野	12:15 ④⑤ SH'BAM 白松			
	12:40 ③① エアリアルヨガ 中村			12:30 ④⑤ ボディメイクヨガ 堀澤	12:30 ③① エアリアルヨガ 塚野	
13		13:00 ④⑤ エアリアルヨガ 中村				13:00 ④⑤ 週替わり
			13:30 ④⑤ BODY COMBAT 外谷	13:45 ③① BARRE 北市	13:30 ③① CORE/GRIT 週替わり	
14	14:15 ④⑤ MARS 中村				5・19日 CORE 12・26日 GRIT	14:15 ④⑤ 週替わり
		14:45 ④⑤ ホットYOGA do 窪田		14:45 ④① ベーシックエアロ 福島	14:30 ④⑤ SH'BAM 白松	
15	15:30 ③① ポールストレッチ		15:15 ④⑤ ホットYOGA ek 中山			有料 15:30 2/13・27 イベントレッスン 60~75
					変更 15:45 ④⑤ BODY COMBAT 外谷	
16						
17					17:30 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	
18	18:20 ③① エアリアルヨガ 笹木			18:30 ④⑤ エアリアルヨガ 川口		
			18:50 ③① BARRE 川口			
19	19:00 ④⑤ エアリアルヨガ 笹木	19:00 ④⑤ ホットYOGA ek 高島				日曜・祝日 週替わり 6日 13:00~ ホットYOGA ek 久野 14:15~ ベーシックエアロ 新出 11日 13:00~ ホットYOGA ek 山本 14:15~ BODY OCMBAT60 外谷 13日 13:00~ エアリアルヨガ 川口 14:15~ CORE30+テック 小出 20日 13:00~ ボディメイクヨガ 窪田 14:15~ SH'BAM 白松 23日 13:00~ ホットYOGA ek 神谷 14:15~ CORE45 中野 27日 13:00~ ボディメイクヨガ 渡辺 14:15~ EARTH 中村
			19:50 ③① エアリアルヨガ 川口			
20	20:15 ③① GRIT 週替わり 外谷	変更 20:15 ④⑤ BODY COMBAT 外谷		20:15 ④⑤ ホットYOGA do 久野 女性限定		
	1・15日 cardio 8・22日 strength		20:30 ③① エアリアルヨガ 川口			
21	21:15 ④⑤ ボディメイクヨガ 山本	変更 21:30 ③① CORE 中野	21:30 ③① SH'BAM 白松	21:30 ③① GRIT 週替わり 清田		
				4・18日 strength 25日 cardio		
22						