

Southfort LessonSchedule 2024.4

・赤色塗りつぶしのレッスンはカ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 ④⑤ EARTH 中村	10:30 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	10:45 ④④ ベーシックエアロ 竹内	10:30 ④⑤ MARS 中村	10:30 ④⑤ ホットYOGA ek	10:30 ④⑤ コアピューティーヨガ 和田森	11:00 ④⑤ ホットYOGA do
	11:35 ③④ エアリアルヨガ 中村	11:35 テック⑮ 11:50 ③④ CORE 中野	11:45 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③④ ポールストレッチ	11:35 ③④ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④⑤ ホットYOGA ek	
12	12:15 ③④ エアリアルヨガ 中村	12:40 ③④ エアリアルヨガ 中村	12:50 ④⑤ BODY COMBAT 田澤	12:25 ⑥④ ヨーガ 堀澤	12:15 ③④ エアリアルヨガ 塚野	7日 久野 14日 ホットピラティス 玉川 21日 中村 28日 ホットピラティス 玉川	13:00 ④⑤ 週替わり
	13:35 ④⑤ MARS 中村	13:30 ④⑤ ボディメイクヨガ 中村	13:55 ④⑤ ZUMBA 西田	14:00 ④⑤ BtoBスタイルコントロール 木下	13:05 ③④ CORE 二井	13:00 ④⑤ 週替わり	
14	14:40 テック⑮ 14:55 ③④ CORE 二井	14:35 ③④ ポールストレッチ	15:30 ④⑤ ホットYOGA ek 中山	15:05 ④⑤ ZUMBA 温井	14:00 ③④ TONE 白松	14:15 ④⑤ 週替わり	14:15 ④⑤ 週替わり
	15:45 ④⑤ ピラティス 玉川	15:40 ④⑤ ピラティス 玉川	15:30 ④⑤ ホットYOGA ek 中山	15:50 ④⑤ BODY COMBAT 田澤	14:45 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	15:30 ④⑤ 週替わり	
16	17:00 ④⑤ ボディバランス 齊藤	16:45 ⑥④ ヨーガ 堀澤		18:10 ③④ ボディバランス 齊藤	17:25 ④⑤ ホットYOGA do 窪田		15:30 ④⑤ 週替わり
	2・16・30日 ST 9・23日 FX			12・26日 ST 5・19日 FX			
17	18:35 ③④ ボディメイクヨガ 清田	18:35 ④⑤ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③④ エアリアルヨガ 川口	19:00 ③④ エアリアルヨガ 齊藤			15:30 ④⑤ 週替わり
	19:25 ④⑤ BODY COMBAT 清田	19:45 ④⑤ BODY COMBAT 山本	19:25 ③④ エアリアルヨガ 川口				
18	20:30 ③④ CORE 清田	20:50 ④⑤ エアリアルヨガ 川口	20:15 ④⑤ BtoBスタイルコントロール 高島	20:20 ④⑤ ホットYOGA do 久野			15:30 ④⑤ 週替わり
	21:15 ④⑤ フローヨガ 窪田		21:20 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	21:30 ③④ GRIT 清田			
19				12・26日 女性限定			12・26日 strength 5・19日 cardio
20							
21							
22							

日曜・祝日 Lineup

7日 13:00~	ピラティス 玉川
14:15~	エンジョイエアロ 温井
15:30~	ヨーガ60 池上
14日 13:00~	エアリアルヨガ 塚野
14:15~	ZUMBA 温井
15:30~	ヨーガ60 池上
21日 13:00~	CORE30+テック 小出
14:15~	LESMILLS DANCE 白松
15:30~	ピラティス 長谷川
28日 12:45~	TONE45 白松
14:00~	コンバット45 白松
15:30~	ピラティス 長谷川