Southfort LessonSchedule
2026年9月

●コンディショニング ●ホットコンディショニング ●有酸素 ㋙コラーゲンライト

	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㋙ ホットYOGA ek 神谷	10：45 ㊵ ベーシックエアロ 竹内 3・17日 ストレッチーズ㋙	10：15 ㊺ MARS　中村	10：30 ㊺㋙ 5・19日 ホットヨガek 長山 12・26日 ホットピラティス 玉川	10：30 ㊺ ホットYOGA　do 和田森	
11	11：30 ㊺ ZUMBA　西田	11：35 ㉚ SUPコア	11：45 ㉚㋙ ポールストレッチ	11：15 ㊺ LESMILLS DANCE 白松	11：35 ㉚ エアリアルヨガ　塚野	11:35 ㊺㋙ ホットYOGA ek or ホットピラティス 6日　玉川（ホットピラ） 13日　土田 20日　津田 27日　津田	11：00 ㊺㋙ ホットYOGA do or ek ２２日　土田 ２３日　窪田
12	12：30 ㊺㋙ エアリアルヨガ 土田	12：35 ㊺㋙ エアリアルヨガ 中村	12：50 ㊺ BODY COMBAT 手取屋	12：15 ㊺ ピラティス　堀澤	12：15 ㉚ エアリアルヨガ　塚野		
13		13：35 ㊺ ボディメイクヨガ 中村	13：50 ㊺ パーソナルレッスン ※詳細は別紙記載	13：15 ㊺ ヨーガ45　堀澤	13：05 ㉚ CORE　二井 12・26日　ポールストレッチ㋙		
14	14：05 ㊺ ホットYOGA do 土田	14：35 ㉚㋙ ポールストレッチ		14：15 ㊺㋙ BtoBスタイルコントロール 木下	14：00 ㉚ LESMILLS TONE　白松 14：45 ㊺ LESMILLS DANCE 白松		
15	15：05 ㊺ ピラティス　玉川	15：20 ㊺㋙ ピラティス　玉川	15：30 ㊺ ホットYOGA ek 中山	15：15 ㊺ ZUMBA　温井	15：50 ㊺ BODY COMBAT 小林		
16	16：05 テック⑮ 16：20 ㉚ CORE　二井	16：20 ㊺㋙ ストレッチーズ　野小	16：30 ㊺㋙ LESMILLS PILATES 玉川				
17	17：05 ㊺ ボディバランス　斉藤 8・29日　ST 1・15日　FX				17：25 ㊺㋙ ホットYOGA do 窪田		
18		18：35 ㊺㋙ ホットYOGA ek 高畠	18：45 ㉚㋙ エアリアルヨガ　川口	18：20 ㊺㋙ LESMILLS PILATES 斉藤			
19	19：00 ㊺ BODY COMBAT 手取屋	19：45 ㊺ BODY COMBAT 得能	19：30 ㉚㋙ LESMILLS PILATES 川口	19：20 ㊺㋙ ヨーガ４５　土田			
20	20：00 ㉚ CORE　川口 20：50 ㊺㋙ エアリアルヨガ　川口	20：50 ㉚㋙ ポールストレッチ	20：15 ㊺ BODY COMBAT 小林				
21			21：20 ㊺ LESMILLS DANCE 白松	21：00 ㊺㋙ ホットYOGA　do 土田			
22							

日曜・祝日　Lineup

6日	13:00〜	LESMILLS PILATES㋙　玉川
	14:15〜	ベーシックエアロ　竹内
	15:15〜	エンジョイエアロ　竹内
13日	13:00〜	ヨーガ60㋙　土田
	14:15〜	ボディバランス　宮川
	15:30〜	CORE45　宮川
20日	13:00〜	Hip Bomber　イベント
	14:15〜	CORE30+テック　中野
	15:30〜	BODY COMBAT60　中野
22日	13:00〜	エアリアルヨガ45　土田
	14:15〜	B to B㋙　高畠
	15:30〜	ヨーガ60㋙　高畠
23日	13:00〜	BODY COMBAT45　得能
	14:15〜	ピラティス㋙　玉川
	15:30〜	LESMILLS PILATES㋙　玉川
27日	13:00〜	LESMILLS TONE　白松
	14:15〜	LESMILLS DANCE　白松
	15:30〜	BODY COMBAT60　白松

今月のオススメLesson

LESMILLS　CORE

「強い体幹が、動ける身体をつくる」

音楽に合わせてコアを効率よく刺激し、
身体の安定性や筋力を高めながら、
引き締まった美しいボディラインへ
導きます。

運動不足解消
お腹・背中・お尻を中心に全身のコアを
鍛えたい方にオススメのプログラム。

”身体の中心”から、もっと強く
もっと美しく