

Southfort LessonSchedule

2026年10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 ④ EARTH 中村	10:30 ④☑ ホットYOGA ek 神谷	10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内	10:15 ④ MARS 中村	10:30 ④☑ 3・17・31日 ホットヨガek 長山 10・24日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	11:00 ④☑ ホットYOGA do
11	11:30 ④ ZUMBA 西田	11:35 ③ SUPコア	11:45 ③☑ ボールストレッチ	11:15 ④ LESMILLS SHAPES 小林	11:35 ③ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④☑ ホットYOGA ek	
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 手取屋	12:15 ④ ピラティス 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	4日 窪田 11日 津田 18日 土田 25日 津田	
13		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	13:15 ④ ヨーガ45 堀澤	13:00 ④ LESMILLS SHAPES 二井 10・24日 ボールストレッチ☑	日曜・祝日 Lineup 4日 13:00～ ヒップボンバー TOMO 14:15～ B to B☑ 高島 15:45～ ボディメイクヨガ☑ 窪田 11日 13:30～ イベント 木下 14:45～ ボディバランスST45 宮川 15:45～ CORE30+テック 宮川 18日 13:00～ ヨーガ60☑ 土田 14:15～ BODY COMBAT45 中村 15:30～ ZUMBA 保坂 25日 13:00～ エアリアルヨガ45☑ 塚野 14:15～ ヒップボンバー 中野 15:30～ BODY COMBAT60 中野	
14	14:05 ④ ホットYOGA do 土田	14:35 ③☑ ボールストレッチ		14:15 ④☑ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③ LESMILLS TONE 白松		
15	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	15:15 ④ ZUMBA 温井	14:45 ④ LESMILLS DANCE 白松		
16	16:05 テック⑤ 16:20 ③ CORE 二井	16:20 ④☑ ストレッチーズ 野小	16:30 ④☑ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ④ BODY COMBAT 小林		
17	17:05 ④ ボディバランス 斉藤 13・27日 ST 6・20日 FX				17:25 ④☑ ホットYOGA do 窪田	今月のオススメLesson LESMILLS SHAPES 「美しく、しなやかに、理想の自分へ」 ピラティス、パワーヨガ、バレエを融合し、全身を丁寧に動かしながら、しなやかに引き締まった身体を目指します。 ボディラインを整えながら、 体幹や下半身を中心にアプローチ。 自分らしい美しさを磨きます。 “理想の身体へ” 今日からSHAPES!!	
18		18:35 ④☑ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③☑ エアリアルヨガ 川口	18:20 ④☑ LESMILLS PILATES 斉藤			
19	19:00 ④ BODY COMBAT 手取屋		19:30 ③☑ LESMILLS PILATES 川口	19:20 ④☑ ヨーガ45 土田			
20	20:00 ③ CORE 川口	19:45 ④ LESMILLS SHAPES 得能	20:15 ④ BODY COMBAT 小林				
21	20:50 ④☑ エアリアルヨガ 川口	20:50 ③☑ ボールストレッチ	21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④☑ ホットYOGA do 土田			
22							