

Southfort LessonSchedule

2026年11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 ☑カラーゲンライト

	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☑ 7・21日 ホットヨガek 長山 14・28日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	
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	11:00 ④☑ ホットYOGA do 3日 窪田
12	12:30 ④☑ エアリアルヨガ 土田	12:20 ⑤ ラテンエアロ 石井	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	1日 津田 8日 津田 15日 土田 22日 津田 29日 玉川 (ホットピラ)	
13		13:30 ④☑ エアリアルヨガ 笹木	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 14・28日 ボールストレッチ☑	日曜・祝日 Lineup 1日 13:00～ ヒップボンバー TOMO 14:15～ エアリアルヨガ☑ 塚野 15:30～ ヨーガ60☑ 土田 3日 13:00～ ボディバランスFX45 宮川 14:15～ エアリアルヨガ☑ 土田 15:30～ ヨーガ60☑ 土田 8日 13:00～ ZUMBA 保坂 14:15～ ピラティス☑ 玉川 15:30～ LESMILLS PILATES☑ 玉川 15日 13:00～ ヨーガ60☑ 土田 14:15～ ボディバランス60 宮川 15:30～ CORE45 宮川 22日 13:00～ BODY COMBAT45 得能 14:15～ ピラティス☑ 杉原 15:30～ B to B☑ 高島 29日 13:00～ LESMILLS TONE 白松 14:15～ LESMILLS DANCE 白松 15:30～ BODY COMBAT60 白松	
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	今月のオススメLesson ホットYOGA 「温める、整える、体の内側から」 心地よい温かさの中でゆっくり身体を動かし、血流を促しながら、心身をリフレッシュ★ 寒くなる11月に、身体をぽかぽかにしませんか？ 柔軟性を高めながら心身をリセット。 心地良い汗とともに、軽やかな身体を目指します。 ”温かさに包まれて 心まで整えるヨガ”	
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 17日 ST 10・24日 FX				17:25 ④☑ ホットYOGA do 窪田		
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							