

Southfort Lesson Schedule

2025年11月

・赤色塗りつぶしのレッスンはコ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				10:15 ④5 MARS 中村			
11	10:30 ④5 EARTH 中村	10:30 ④5 ホットYOGA do 神谷	10:45 ④0 ベーシックエアロ 竹内		10:30 ④5 1・15・29日 ホットヨガek 長山	10:30 ④5 ホットYOGA do 和田森	11:00 ④5 ホットYOGA do
12	11:30 ④5 ZUMBA 西田	11:35 ③0 SUPコア	6・20日 ストレッチーズ	11:15 ④5 LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③0 エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④5 ホットYOGA ek	23日 津田
13	12:30 ④5 エアリアルヨガ 土田	12:35 ④5 エアリアルヨガ 中村	12:50 ④5 BODY COMBAT 田澤	12:15 ④5 ピラティス 堀澤	12:15 ③0 エアリアルヨガ 塚野	13:00 ④5 週替わり	13:00 ④5 週替わり
14	14:05 ④5 ホットYOGA do 土田	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 ヨガ45 堀澤	13:15 ③0 CORE 二井	14:00 ③0 LESMILLS TONE 白松	14:15 ④5 週替わり
15	15:05 ④5 ピラティス 玉川	15:20 ④5 ピラティス 玉川	15:30 ④5 ホットYOGA ek 中山	14:15 ④5 BtoBスタイルコントロール 木下	14:45 ④5 LESMILLS DANCE 白松	15:30 ④5 週替わり	14:15 ④5 週替わり
16	16:05 テック⑯	16:20 ③0 CORE 二井	16:30 ④5 ストレッチーズ 野小	16:30 ④5 LESMILLS PILATES 玉川	15:50 ④5 BODY COMBAT 田澤	15:50 ④5 週替わり	15:30 ④5 週替わり
17	17:05 ④5 ボディバランス 斎藤				17:25 ④5 ホットYOGA do 崎田		
18	4・18日 ST	11・25日 FX		18:20 ④5 LESMILLS PILATES 斎藤			
19	18:35 ③0 ポールストレッチ 中村	18:35 ④5 ホットYOGA ek 高畠	18:45 ③0 エアリアルヨガ 川口	19:20 ④5 ヨガ45 土田			
20	19:25 ④5 BODY COMBAT 清田	19:45 ④5 BODY COMBAT 得能	19:30 ③0 LESMILLS PILATES 川口	20:15 ③0 SUPコア			
21	20:30 ③0 CORE 清田	20:50 ④5 エアリアルヨガ 川口	21:00 ④5 ホットYOGA do 土田				
22	21:15 ④5 筋膜ローラーヨガ 津田	21:20 ④5 LESMILLS DANCE 白松					

日曜・祝日 Lineup

2日	13:00～	ピラティス 長谷川
14:15～	ボディバランス60 長谷川	
15:30～	ヨガ60 土田	
9日	13:00～	Hip Bomber TOMO
14:15～	CORE30+テック 中野	
15:30～	BODY COMBAT45 中野	
16日	13:00～	TONE45 白松
14:15～	LESMILLS DANCE 白松	
15:30～	BODY COMBAT60 白松	
23日	13:00～	Hip Bomber 源田
14:15～	CORE30+テック 宮川	
15:30～	ボディバランスST45 宮川	
30日	13:00～	ヨガ60 土田
14:15～	ピラティス 玉川	
15:30～	LESMILLS PILATES 玉川	