

Southfort LessonSchedule

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 ㊥ MARS 中村			
	10:30 ㊥ EARTH 中村	10:30 ㊥ ホットYOGA do 神谷	10:45 ㊥ ベーシックエアロ 竹内		10:30 ㊥ 1・15・29日 ホットヨガek 長山 8・22日 ホットピラティス 玉川	10:30 ㊥ ホットYOGA do 和田森	
11			6・20日 ストレッチーズ	11:15 ㊥ LESMILLS DANCE 白松			11:00 ㊥ ホットYOGA do
	11:30 ㊥ ZUMBA 西田	11:35 ㊥ SUPコア	11:45 ㊥ ボールストレッチ		11:35 ㊥ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ㊥ ホットYOGA ek	23日 津田
12				12:15 ㊥ ピラティス 堀澤	12:15 ㊥ エアリアルヨガ 塚野	2日 中村 9日 津田 16日 神谷 30日 土田	
	12:30 ㊥ エアリアルヨガ 土田	12:35 ㊥ エアリアルヨガ 中村	12:50 ㊥ BODY COMBAT 田澤		13:00 テック㊥ 13:15 ㊥ CORE 二井 8・22日 美脚ヨガ 津田	13:00 ㊥ 週替わり	13:00 ㊥ 週替わり
13		13:35 ㊥ ボディメイクヨガ 中村	13:50 ㊥ パーソナルレッスン ※詳細は別紙記載	13:15 ㊥ ヨーガ45 堀澤			
14	14:05 ㊥ ホットYOGA do 土田	14:35 ㊥ ボールストレッチ		14:15 ㊥ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ㊥ LESMILLS TONE 白松	14:15 ㊥ 週替わり	14:15 ㊥ 週替わり
					14:45 ㊥ LESMILLS DANCE 白松		
15	15:05 ㊥ ピラティス 玉川	15:20 ㊥ ピラティス 玉川	15:30 ㊥ ホットYOGA ek 中山	15:15 ㊥ ZUMBA 温井		15:30 ㊥ 週替わり	15:30 ㊥ 週替わり
16	16:05 テック㊥ 16:20 ㊥ CORE 二井	16:30 ㊥ ストレッチーズ 野小	16:30 ㊥ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ㊥ BODY COMBAT 田澤		
17	17:05 ㊥ ボディバランス 斉藤 4・18日 ST 11・25日 FX				17:25 ㊥ ホットYOGA do 窪田		
18	18:35 ㊥ ボールストレッチ 中村	18:35 ㊥ ホットYOGA ek 高島	18:45 ㊥ エアリアルヨガ 川口	18:20 ㊥ LESMILLS PILATES 斉藤		<div>日曜・祝日 Lineup</div> <div>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～ ヨーガ60 土田</div> <div>9日 13:00～ Hip Bomber TOMO 14:15～ CORE30+テック 中野 15:30～ BODY COMBAT45 中野</div> <div>16日 13:00～ TONE45 白松 14:15～ LESMILLS DANCE 白松 15:30～ BODY COMBAT60 白松</div> <div>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</div> <div>30日 13:00～ ヨーガ60 土田 14:15～ ピラティス 玉川 15:30～ LESMILLS PILATES 玉川</div>	
19	19:25 ㊥ BODY COMBAT 清田	19:45 ㊥ BODY COMBAT 得能	19:30 ㊥ LESMILLS PILATES川口	19:20 ㊥ ヨーガ45 土田			
20	20:30 ㊥ CORE 清田		20:15 ㊥ SUPコア				
21	21:15 ㊥ 筋膜ローラーヨガ 津田	20:50 ㊥ エアリアルヨガ 川口	21:20 ㊥ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ㊥ ホットYOGA do 土田			
22							