

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 6・20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			4・18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	
13	11:30 ④5 ZUMBA 西田	11:35 ③0 SUPコア	11:45 ③0 ポールストレッチ	12:15 ④5 ピラティス 堀澤	12:15 ③0 エアリアルヨガ 塚野	7・14日 津田	13:00 ④5 週替わり
14	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	13:15 ④5 ヨーガ45 堀澤	13:15 ③0 CORE 二井	21日 土田	13:00 ④5 週替わり
15	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	14:15 ④5 BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③0 LESMILLS TONE 白松	28日 中村	14:15 ④5 週替わり
16	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	15:15 ④5 ZUMBA 温井	14:45 ④5 LESMILLS DANCE 白松	15:30 ④5 週替わり	14:15 ④5 週替わり
17	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	15:30 ④5 ホットYOGA do 崎田	15:30 ④5 週替わり	15:30 ④5 週替わり
18	17:05 ④5 ボディバランス 斎藤	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	18:20 ④5 LESMILLS PILATES 斎藤		日曜・祝日 Lineup
19	2・16・30日 ST 9・23日 FX	19:25 ④5 BODY COMBAT 清田	19:45 ④5 BODY COMBAT 得能	19:30 ③0 LESMILLS PILATES 川口	19:20 ④5 ヨーガ45 土田		
20	20:30 ③0 CORE 清田	20:50 ④5 エアリアルヨガ 川口	20:15 ③0 SUPコア	21:00 ④5 ホットYOGA do 土田			
21	21:15 ④5 筋膜ローラーヨガ 津田		21:20 ④5 LESMILLS DANCE 白松				
22							