

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 ④ MARS 中村			
	10:30 ④ EARTH 中村	10:30 ④ ホットYOGA do 神谷	10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内		10:30 ④ 6・20日 ホットヨガek 長山 13・27日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	
11			4・18日 ストレッチーズ	11:15 ④ LESMILLS DANCE 白松			11:00 ④ ホットYOGA do
	11:30 ④ ZUMBA 西田	11:35 ③ SUPコア	11:45 ③ ボールストレッチ		11:35 ③ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④ ホットYOGA ek	
12				12:15 ④ ピラティス 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	7・14日 津田 21日 土田 28日 中村	
	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 田澤				
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 テック① 13:15 ③ CORE 二井 13・27日 美脚ヨガ 津田	13:00 ④ 週替わり	13:00 ④ 週替わり
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	14:15 ④ 週替わり	14:15 ④ 週替わり
					14:45 ④ LESMILLS DANCE 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		15:30 ④ 週替わり	15:30 ④ 週替わり
16	16:05 テック① 16:20 ③ CORE 二井	16:30 ④ ストレッチーズ 野小	16:30 ④ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ④ BODY COMBAT 田澤		
17	17:05 ④ ボディバランス 斉藤 2・16・30日 ST 9・23日 FX				17:25 ④ ホットYOGA do 窪田		
18	18:35 ③ ボールストレッチ 中村	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		<div>日曜・祝日 Lineup</div> <div>7日 13:00～ BODY COMBAT45 田澤 14:15～ ピラティス 玉川 15:30～ LESMILLS PILATES 玉川</div> <div>14日 13:00～ Hip Bomber 源田 14:15～ LESMILLS DANCE 白松 15:30～ BODY COMBAT60 米澤</div> <div>21日 13:00～ エアリアルヨガ45 川口 14:15～ ピラティス 長谷川 15:30～ ボディバランス60 長谷川</div> <div>28日 13:00～ Hip Bomber TOMO 14:15～ TONE45 白松 15:30～ 有料レッスン 田澤&白松</div>	
19	19:25 ④ BODY COMBAT 清田	19:45 ④ BODY COMBAT 得能	19:30 ③ LESMILLS PILATES川口	19:20 ④ ヨーガ45 土田			
20	20:30 ③ CORE 清田		20:15 ③ SUPコア				
21	21:15 ④ 筋膜ローラーヨガ 津田	20:50 ④ エアリアルヨガ 川口	21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④ ホットYOGA do 土田			
22							