

# Southfort Lesson Schedule

## 2025年1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 17・31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			15・29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	4・18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	10・24日 美脚ヨガ 津田	
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	14:15 ④5 週替わり	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	15:15 ④5 BODY COMBAT 田澤	15:30 ④5 週替わり	15:30 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		17:25 ④5 ホットYOGA do 崎田		
18	17:05 ④5 ボディバランス 斎藤			18:20 ④5 LESMILLS PILATES 斎藤			
19	13・27日 ST 6・20日 FX			18:45 ③0 エアリアルヨガ 川口	19:20 ④5 ヨーガ45 土田		
20	18:35 ③0 SUPコア	18:35 ④5 ホットYOGA ek 高畠	19:30 ③0 LESMILLS PILATES 川口	20:15 ③0 SUPコア	21:00 ④5 ホットYOGA do 土田		
21	19:20 ④5 BODY COMBAT 得能	x		20:50 ④5 エアリアルヨガ 川口	21:20 ④5 LESMILLS DANCE 白松		
22	20:30 ③0 ZUMBA 笹木						
	21:15 ③0 ポールストレッチ						

### 日曜・祝日 Lineup

4日	13:00～	ZUMBA 温井
	14:15～	ピラティス 玉川
	15:30～	LESMILLS PILATES 玉川
11日	13:00～	Hip Bomber 中野
	14:15～	CORE30+テック 中野
	15:30～	BODY COMBAT45 中野
18日	13:00～	ピラティス 長谷川
	14:15～	TONE30 白松
	15:30～	LESMILLS DANCE 白松
25日	13:00～	Hip Bomber TOMO
	14:15～	BODY COMBAT60 米澤
	15:30～	ヨーガ60 土田