

# Southfort Lesson Schedule

## 2026年2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			
	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 7・21日 ホットヨガek 長山	10:30 ④5 14・28日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④5 ホットYOGA do 和田森	
11			5・19日 ストレッチーズ	11:15 ④5 LESMILLS DANCE 白松	11:35 ④0 エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④5 ホットYOGA ek	11:00 ④5 ホットYOGA do
	11:30 ④5 ZUMBA 西田	11:35 ④0 SUPコア	11:45 ④0 ポールストレッチ	12:15 ④5 ピラティス 堀澤	12:15 ④0 エアリアルヨガ 塚野	1・8日 津田 15日 土田 22日 土田	11日 神谷
12	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	13:00 テック⑯ ヨーガ45 堀澤	13:15 ④5 14・28日 美脚ヨガ 津田	13:00 ④5 週替わり	13:00 ④5 週替わり
		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 ④0 LESMILLS TONE 白松	14:15 ④5 週替わり	14:15 ④5 週替わり
13	14:05 ④5 ホットYOGA do 土田	14:35 ④0 ポールストレッチ		15:15 ④5 ZUMBA 温井	14:45 ④5 LESMILLS DANCE 白松	15:30 ④5 週替わり	15:30 ④5 週替わり
	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		15:50 ④5 BODY COMBAT 田澤		
14	16:05 テック⑯ 16:20 ④0 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		
	17:05 ④5 ボディバランス 斎藤						
15	10・24日 ST 3・17日 FX						
	18:35 ④0 SUPコア	18:35 ④5 ホットYOGA ek 高畠	18:45 ④0 エアリアルヨガ 川口	18:20 ④5 LESMILLS PILATES 斎藤			
16	19:20 ④5 BODY COMBAT 得能	19:45 ④5 BODY COMBAT 得能	19:30 ④0 LESMILLS PILATES 川口	19:20 ④5 ヨーガ45 土田			
	20:25 ④0 CORE 得能		20:15 ④0 SUPコア				
17	21:15 ④0 ポールストレッチ	20:50 ④5 エアリアルヨガ 川口	21:20 ④5 LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④5 ホットYOGA do 土田			
22							

### 日曜・祝日 Lineup

1日	13:00～	TONE45 白松
	14:15～	LESMILLS DANCE 白松
	15:30～	BODY COMBAT60 白松
8日	13:00～	Hip Bomber 中野
	14:15～	CORE30+テック 中野
	15:30～	BODY COMBAT45 中野
11日	13:00～	エアリアルヨガ 川口
	14:15～	ピラティス 玉川
	15:30～	LESMILLS PILATES 玉川
15日	13:00～	ZUMBA 温井
	14:15～	ボディメイクヨガ 池上
	15:30～	ヨーガ60 土田
22日	13:00～	ヨーガ60 土田
	14:15～	CORE45 宮川
	15:30～	ボディバランスST 宮川