

Southfort LessonSchedule

2026年3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	10:30 ④ EARTH 中村	10:30 ④ ホットYOGA do 神谷		10:15 ④ MARS 中村		10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	
			10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内		7・21日 ホットヨガek 長山 14・28日 ホットピラティス 玉川		11:00 ④ ホットYOGA do
11	11:30 ④ ZUMBA 西田	11:35 ③ SUPコア	5・19日 ストレッチーズ	11:15 ④ LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④ ホットYOGA ek	20日 土田
			11:45 ③ ボールストレッチ				
12	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	12:15 ④ ピラティス 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	1・15日 土田 8・22日 津田 29日 和田森	
				13:15 ④ ヨーガ45 堀澤	13:00 テック⑬ 13:15 ③ CORE 二井	13:00 ④ 週替わり	13:00 ④ 週替わり
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	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
	14:05 ④ ホットYOGA do 土田	14:35 ③ ボールストレッチ			14:45 ④ LESMILLS DANCE 白松		
14	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
	16:05 テック⑬ 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		
15	17:05 ④ ボディバランス 齊藤				17:25 ④ ホットYOGA do 窪田		
	10・24日 ST 3・17・31日 FX						
16		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 齊藤		日曜・祝日 Lineup 1日 13:00～ ヨーガ60 土田 14:15～ CORE30+テック 宮川 15:30～ ボディバランスST 宮川 8日 13:00～ ヨーガ45 池上 14:15～ ピラティス 玉川 15:30～ LESMILLS PILATES 玉川 15日 13:00～ ヨーガ60 土田 14:15～ エアリアルヨガ 川口 15:30～ LESMILLS PILATES 川口 20日 13:00～ TONE45 白松 14:15～ LESMILLS DANCE 白松 15:30～ BODY COMBAT60 白松 22日 13:00～ Hip Bombar 中野 14:15～ CORE30+テック 中野 15:30～ BODY COMBAT45 中野 29日 13:00～ BtoBスタイルコントロール 高島 14:15～ ボディメイクヨガ 神谷 15:30～ 有料レッスン 田澤&得能	
	19:00 ④ BODY COMBAT 得能		19:30 ③ LESMILLS PILATES川口	19:20 ④ ヨーガ45 土田			
17	20:00 ③ CORE 得能	19:45 ④ BODY COMBAT 得能	20:15 ③ SUPコア				
	20:45 ③ ボールストレッチ 10日・24日 SUPコア	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			
18							
19							
20							
21							
22							