

# Southfort LessonSchedule

## 2026年4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		10:30 ④ 4・18日 ホットヨガek 長山 11・25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	2・16・30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	29日 神谷
			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		12:15 ④ ピラティス 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	5・12・26日 津田 19日 土田	
			12:50 ④ BODY COMBAT 手取屋				
13		13:35 ④ ボディメイクヨガ 中村		13:15 ④ ヨーガ45 堀澤	13:00 テック⑬ 13:15 ③ CORE 二井 11・25日 SUPコア	13:00 ④ 週替わり	13:00 ④ 週替わり
	14:05 ④ ホットYOGA do 土田		13:50 ④ パーソナルレッスン ※詳細は別紙記載		14:00 ③ LESMILLS TONE 白松		
14		14:35 ③ ボールストレッチ		14:15 ④ BioBスタイルコントロール 木下	14:45 ④	14:15 ④ 週替わり	14:15 ④ 週替わり
					15:50 ④ BODY COMBAT 小林		
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				
17	17:05 ④ ボディバランス 齊藤				17:25 ④ ホットYOGA do 窪田		
	7・21日 ST 14・28日 FX						
18		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		<b>日曜・祝日 Lineup</b>	
						5日 13:00~ ZUMBA45 寺本 14:15~ ピラティス 玉川 15:30~ LESMILLS PILATES 玉川	
19	19:00 ④ BODY COMBAT 手取屋		19:30 ③ LESMILLS PILATES川口	19:20 ④ ヨーガ45 土田		12日 13:00~ Hip Bombar 中野 14:15~ CORE30+テック 中野 15:30~ BODY COMBAT45 中野	
		19:45 ④ BODY COMBAT 得能				19日 13:00~ ヨーガ60 土田 14:15~ ベーシックエアロ 新出 15:15~ エンジョイエアロ 新出	
20	20:00 ③ CORE 川口		20:15 ③ SUPコア			26日 13:00~ TONE45 白松 14:15~ LESMILLS DANCE 白松 15:30~ BODY COMBAT60 白松	
	20:45 ④ エアリアルヨガ 川口	20:50 ③ ボールストレッチ 1・15日 SUPコア	21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④ ホットYOGA do 土田		29日 13:15~ ZUMBA45 笹木 14:15~ エアリアルヨガ 川口 15:30~ LESMILLS PILATES 川口	
21							
22							