

Southfort LessonSchedule

2026年5月

・赤色塗りつぶしのレッスンはカ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 ④⑤ EARTH 中村	10:30 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	10:45 ④④ ベーシックエアロ 竹内	10:15 ④⑤ MARS 中村	10:30 ④⑤ 2/16/30 ホットヨガek 長山 9/23 ホットピラティス 玉川	10:30 ④⑤ ホットYOGA do 和田森	
11	11:30 ④⑤ ZUMBA 西田	11:35 ③④ SUPコア	7・21日 ストレッチーズ	11:15 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	11:35 ③④ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ④⑤ ホットYOGA ek 津田	11:00 ④⑤ ホットYOGA do or ek
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 手取屋	12:15 ④⑤ ピラティス 堀澤	12:15 ③④ エアリアルヨガ 塚野		3日do 和田森 5日do 土田 6日ek 中村
13		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	13:15 ④⑤ ヨーガ45 堀澤	13:00 テック⑬⑮ 13:15 ③④ CORE 二井 9・23日 SUPコア	13:00 週替わり	13:00 週替わり
14	14:05 ④⑤ ホットYOGA do 土田	14:35 ③④ ポールストレッチ		14:15 ④⑤ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③④ LESMILLS TONE 白松	14:15 週替わり	14:15 週替わり
15	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	14:45 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	15:30 週替わり	15:30 週替わり
16	16:05 テック⑬⑮ 16:20 ③④ CORE 二井	16:30 ④⑤ ストレッチーズ 野小	16:30 ④⑤ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ④⑤ BODY COMBAT 小林	日曜・祝日 Lineup	
17	17:05 ④⑤ ボディバランス 斉藤 12・26日 ST 19日 FX				17:25 ④⑤ ホットYOGA do 窪田	3日 13:00~ BODY COMBAT45 手取屋 14:15~ CORE30+テック 宮川 15:30~ ボディバランス 宮川	
18		18:35 ④⑤ ホットYOGA ek 高島	18:45 ③④ エアリアルヨガ 川口	18:20 ④⑤ LESMILLS PILATES 斉藤		5日 13:00~ ヨーガ60 土田 14:15~ ZUMBA45 保坂 15:30~ ボディメイクヨガ 窪田	
19	19:00 ④⑤ BODY COMBAT 手取屋		19:30 ③④ LESMILLS PILATES	19:20 ④⑤ ヨーガ45 土田		6日 13:00~ BODY COMBAT45 中村 14:15~ ピラティス 玉川 15:30~ LESMILLS PILATES 玉川	
20	20:00 ③④ CORE 川口	19:45 ④⑤ BODY COMBAT 得能	20:15 ③④ SUPコア			10日 13:00~ TONE45 白松 14:15~ LESMILLS DANCE 白松 15:30~ BODY COMBAT60 白松	
21	20:50 ④⑤ エアリアルヨガ 川口	20:50 ③④ ポールストレッチ 20日 SUPコア	21:20 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④⑤ ホットYOGA do 土田		17日 13:00~ Hip Bombar 中野 14:15~ CORE30+テック 中野 15:30~ BODY COMBAT45 中野	
22						24日 13:00~ BODY COMBAT45 小林 14:15~ エアリアルヨガ 川口 15:30~ LESMILLS PILATES 川口	
						31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	