

Southfort LessonSchedule 2026年6月

●コンディショニング ●ホットコンディショニング ●有酸素 ☹️カラーゲンライト

	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	10:45 ④ ベーシックエアロ 竹内	10:15 ④ MARS 中村	10:30 ④☹️ 6・20日 ホットヨガek 長山 13・27日 ホットピラティス 玉川	10:30 ④ ホットYOGA do 和田森	
11	11:30 ④ ZUMBA 西田	11:35 ③ SUPコア	11:45 ③☹️ ボールストレッチ	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	11:00 ④☹️ ホットYOGA do or ek
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 手取屋	12:15 ④ ピラティス 堀澤	12:15 ③ エアリアルヨガ 塚野	7・21日 津田 14日 中村 28日 土田	
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	13:15 ④ ヨーガ45 堀澤	13:00 テック⑤ 13:15 ③ CORE 二井 13・27日 SUPコア	13:00 週替わり	13:00 週替わり
14	14:05 ④ ホットYOGA do 土田	14:35 ③☹️ ボールストレッチ		14:15 ④☹️ BroBスタイルコントロール 木下	14:00 ③ LESMILLS 白松	14:15 週替わり	14:15 週替わり
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	14:45 ④ LESMILLS DANCE 白松	15:30 週替わり	15:30 週替わり
16	16:05 テック⑤ 16:20 ③ CORE 二井	16:20 ④ ストレッチーズ 野小	16:30 ④☹️ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ④ BODY COMBAT 小林	日曜・祝日 Lineup	
17	17:05 ④ ボディバランス 斉藤 9・23日 ST 2・16・30日 FX				17:25 ④☹️ ホットYOGA do 窪田	7日 12:45~ コンバット60イベント 14:15~ ピラティス☹️ 玉川 15:30~ LESMILLS PILATES☹️玉川	
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 斉藤		14日 13:00~ B to B☹️ 高島 14:15~ ベーシックエアロ 新出 15:15~ エンジョイエアロ 新出	
19	19:00 ④ BODY COMBAT 手取屋	19:45 ④ BODY COMBAT 得能	19:30 ③☹️ LESMILLS PILATES 川口	19:20 ④☹️ ヨーガ45 土田		21日 13:00~ Hip Bomber 中野 14:15~ CORE30+テック 中野 15:30~ BODY COMBAT45 中野	
20	20:00 ③ CORE 川口	20:50 ③☹️ ボールストレッチ	20:15 ③ SUPコア			28日 13:00~ ヨーガ60☹️ 土田 14:15~ コア45 宮川 15:30~ バランス60 宮川	
21	20:50 ④☹️ エアリアルヨガ 川口	3・17日 SUPコア	21:20 ④ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④☹️ ホットYOGA do 土田			
22							