

Southfort LessonSchedule

2026年7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 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☑ 4・18日 ホットヨガek 長山 11・25日 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	11:45 ③④☑ ボールストレッチ	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	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	5・19日 津田 12日 神谷 26日 土田	
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	13:05 ③④ CORE 二井	日曜・祝日 Lineup	
14	14:05 ④⑤ ホットYOGA do 土田	14:35 ③④☑ ボールストレッチ		14:15 ④⑤☑ BtoBスタイルコントロール 木下	14:00 ③④ LESMILLS TONE 白松	5日 13:00~ ラテンエアロ 石井 14:15~ ZUMBA 石井 15:30~ ヨーガ60☑ 土田	
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	12日 12:45~ BODY COMBAT60 中村 14:15~ ピラティス☑ 玉川 15:15~ LESMILLS PILATES☑ 玉川	
16	16:05 テック⑮ 16:20 ③④ CORE 二井	16:20 ④⑤☑ ストレッチーズ 野小	16:30 ④⑤☑ LESMILLS PILATES 玉川		15:50 ④⑤ BODY COMBAT 小林	19日 13:00~ Hip Bombar 中野 14:15~ CORE30+テック 中野 15:30~ BODY COMBAT60 中野	
17	17:05 ④⑤ ボディバランス 斉藤				17:25 ④⑤☑ ホットYOGA do 窪田	26日 13:00~ ヨーガ60☑ 土田 14:15~ LESMILLS TONE 白松 15:30~ BODY COMBAT60 白松	
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			
19	19:00 ④⑤ BODY COMBAT 手取屋	19:45 ④⑤ BODY COMBAT 得能	19:30 ③④☑ LESMILLS PILATES 川口	19:20 ④⑤☑ ヨーガ45 土田			
20	20:00 ③④ CORE 川口		20:15 ④⑤ BODY COMBAT 小林				
21	20:50 ④⑤☑ エアリアルヨガ 川口	20:50 ③④☑ ボールストレッチ	21:20 ④⑤ LESMILLS DANCE 白松	21:00 ④⑤☑ ホットYOGA do 土田			
22							

今月のオススメLesson
BODY COMBAT

ストレス発散×脂肪燃焼×爽快感

格闘技の動きを通して、全身の筋力や持久力を高める有酸素プログラムです！

パンチ！キック！音楽に合わせて楽しく動くだけで全身をシェイプアップしていき、圧倒的な爽快感と達成感があなたの心と身体をアップデートします。

”日常を忘れる”瞬間へ
”新しい自分”に出会える空間へ