Southfort LessonSchedule
2026年8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 ㊐コラーゲンライト

	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 ㊵ ベーシックエアロ 竹内 6・20日 ストレッチーズ㊐	10：15 ㊺ MARS 中村	10：30 ㊺㊐ 1・15・29日 ホットヨガek 長山 8・22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 ㉚ SUPコア	11：45 ㉚㊐ ポールストレッチ	11：15 ㊺ LESMILLS DANCE 白松	11：35 ㉚ エアリアルヨガ 塚野	11:35 ㊺㊐ ホットYOGA ek or ホットピラティス 2・9日 津田 16日 玉川（ホットピラ） 23日 高畠 30日 土田	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 ㉚ エアリアルヨガ 塚野		
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 ㉚ CORE 二井 8・22日 ボールストレッチ㊐		
14	14：05 ㊺ ホットYOGA do 土田	14：35 ㉚㊐ 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 ㉚ LESMILLS TONE 白松		
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		
16	16：05 テック⑮ 16：20 ㉚ 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		
17	17：05 ㊺ ボディバランス 斉藤 4・25日 ST 18日 FX				17：25 ㊺㊐ ホットYOGA do 窪田		
18		18：35 ㊺㊐ ホットYOGA ek 高畠	18：45 ㉚㊐ 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 ㉚㊐ LESMILLS PILATES 川口	19：20 ㊺㊐ ヨーガ４５ 土田			
20	20：00 ㉚ 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 ㉚㊐ ポールストレッチ	21：20 ㊺ LESMILLS DANCE 白松	21：00 ㊺㊐ ホットYOGA do 土田			
22							

日曜・祝日 Lineup

2日	13:00～	BODY COMBAT45 得能
	14:15～	ピラティス㊐ 玉川
	15:30～	LESMILLS PILATES㊐ 玉川
9日	13:00～	B to B㊐ 高畠
	14:15～	エアリアルヨガ㊐ 川口
	15:15～	LESMILLS PILATES㊐ 川口
16日	13:00～	LESMILLS TONE 白松
	14:15～	BODY COMBAT60 白松
	15:30～	ヨーガ60㊐ 土田
23日	13:00～	ベーシックエアロ 保坂
	14:15～	ZUMBA 保坂
	15:30～	エアリアルヨガ㊐ 塚野
30日	13:00～	ヨーガ60㊐ 土田
	14:15～	CORE30+テック 中野
	15:30～	BODY COMBAT60 中野

今月のオススメLesson
ポールストレッチ

頑張る身体に、ご褒美のリラックス体験

ポールを使って、全身を心地よく
ストレッチ
筋肉の緊張をほぐし、
姿勢を整えて、楽に動ける
快適なコンディションへ導きます

猫背・巻き肩が気になる方
反り腰を改善したい方
身体のコリやハリをリセットしたい方
に特にオススメです！

”姿勢を整え”毎日をもっと快適に