

サウスフォート セッションスケジュール 2021年4月～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10					10:30 ③⑩ エアリアルヨガ 塚野	
11	11:00 ④⑤ EARTH 中村(有)	11:00 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	11:00 ④⑩ ベーシックエアロ 竹内	11:15 ④⑤ MARS 中村(有)	11:10 ③⑩ エアリアルヨガ 塚野	11:30 ④⑤ ホットYOGA do 和田森
12	12:20 ③⑩ エアリアルヨガ 中村(有)	12:30 ④⑤ CORE 田尻	12:15 ④⑤ SH'BAM 白松	12:30 ④⑤ ボディメイクヨガ 堀澤	12:15 ③⑩ CORE 田尻	
13	13:00 ③⑩ エアリアルヨガ 中村				13:15 ④⑤ SH'BAM 白松	13:00 週替わり
		13:30 ③⑩ エアリアルヨガ 中村	13:30 テック⑮ GRIT 週替わり 清田	13:45 ③⑩ BARRE 北市		
14		14:10 ③⑩ エアリアルヨガ 中村			14:30 テック⑮	
	14:30 ④⑤ MARS 中村(有)				14:45 ③⑩ GRIT cardio 外谷	15:00 ③⑩ 週替わり
15			15:15 ④⑤ ホットYOGA ek 中山	14:45 ④⑩ ベーシックエアロ 福島		
	15:45 ③⑩ ポールストレッチ	15:40 ④⑤ ホットYOGA do 窪田				
16					16:15 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	
17						
18				18:30 ④⑤ エアリアルヨガ 川口	木曜日 GRIT 週替わり 1日 13:30～ strength 8日 13:30～ cardio 15日 13:30～ strength 22日 13:30～ cardio	
19	19:00 ④⑤ エアリアルヨガ 笹木	19:00 ④⑤ ホットYOGA ek 高畠 女性限定	18:50 ③⑩ BARRE 川口			
			19:50 ③⑩ エアリアルヨガ 川口			
20	20:15 ③⑩ GRIT strength 外谷	20:15 ④⑤ ホットYOGA do 渡辺	20:30 ③⑩ エアリアルヨガ 川口	20:15 ④⑤ ホットYOGA do 久野 女性限定		日曜日 週替わり 4日 13:00～ エアリアルヨガ 塚野 15:00～ TRX 11日 13:00～ ボディメイクヨガ 神谷 15:00～ ポールストレッチ 18日 13:00～ ホットYOGA ek 久野 15:00～ TRX 25日 13:00～ ボディメイクヨガ 山本 15:00～ ポールストレッチ 29日 13:00～ SH'BAM 白松 15:00～ TRX
21	21:15 ④⑤ ボディメイクヨガ 山本	21:30 ③⑩ CORE 田尻	21:30 ③⑩ SH'BAM 白松	21:30 ③⑩ ポールストレッチ		
22						