

# サウスフォート セッションスケジュール 2021年7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 ③④ 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 ④⑤ ベーシックエアロ 竹内	11:15 ④⑤ MARS 中村(有)	11:10 ③④ エアリアルヨガ 塚野	11:30 ④⑤ ホットYOGA do 和田森
12	12:20 ③④ エアリアルヨガ 中村(有)	12:15 テック①⑤ 12:30 ③④ 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 ③④ CORE 田尻	
13	13:00 ③④ エアリアルヨガ 中村(有)	13:30 ③④ エアリアルヨガ 中村(有)	13:30 テック①⑤ 13:45 ③④ GRIT strength 外谷	13:45 ③④ BARRE 北市	13:15 ④⑤ SH'BAM 白松	13:00 ④⑤ 週替わり
14	14:15 ④⑤ MARS 中村(有)	14:10 ③④ エアリアルヨガ 中村(有)		14:45 ④⑤ ベーシックエアロ 福島	14:30 ③④ GRIT cardio 外谷	14:15 ④⑤ 週替わり
15	15:30 ③④ ポールストレッチ	15:40 ④⑤ ホットYOGA do 窪田	15:15 ④⑤ ホットYOGA ek 中山		15:45 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	15:30 ③④ TRX
16						
17					17:15 ④⑤ ホットYOGA ek 渡辺	
18	18:20 ③④ エアリアルヨガ 笹木		18:50 ③④ BARRE 川口	18:20 ③④ エアリアルヨガ 川口		
19	19:00 ④⑤ エアリアルヨガ 笹木	19:00 ④⑤ ホットYOGA ek 高島 女性限定	19:50 ③④ エアリアルヨガ 川口	19:00 ③④ エアリアルヨガ 川口	<b>日曜・祝日 週替わり</b> 4日 13:00～ ホットYOGA ek 久野 14:15～ エアリアルヨガ 塚野 11日 13:00～ SH'BAM 白松 14:15～ ボディメイクヨガ 渡辺 18日 13:00～ ホットYOGA ek 窪田 14:15～ エアリアルヨガ 川口 22日 13:00～ ホットYOGA ek 神谷 14:15～ CORE+テック 田尻 23日 13:00～ ボディメイクヨガ 窪田 14:15～ GRIT cardio+テック 外谷 25日 13:00～ SH'BAM 白松 14:15～ ボディメイクヨガ 渡辺	
20	20:15 ③④ GRIT strength 外谷	20:15 ④⑤ ホットYOGA do 渡辺	20:30 ③④ エアリアルヨガ 川口	20:15 ④⑤ ホットYOGA do 久野 女性限定		
21	21:15 ④⑤ ボディメイクヨガ 山本	21:30 ③④ CORE 田尻	21:30 ③④ SH'BAM 白松	21:30 ③④ GRIT cardio 清田		
22						