

サウスフォート セッションスケジュール 2021年10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	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	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	12:15 テック⑮ 12:30 ③⑩ 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 ④⑤ 週替わり		
		13:30 ③⑩ エアリアルヨガ 中村	13:30 テック⑮ 13:45 ③⑩ GRIT strength 外谷	13:45 ③⑩ BARRE 北市				
14	14:15 ④⑤ MARS 中村	14:10 ③⑩ エアリアルヨガ 中村			14:30 ③⑩ GRIT cardio 外谷	14:15 ④⑤ 週替わり		
				14:45 ④⑤ ベーシックエアロ 福島				
15	15:30 ③⑩ 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			
16								
17					17:15 ④⑤ ホットYOGA ek 渡辺			
18	18:20 ③⑩ エアリアルヨガ 笹木			18:20 ③⑩ エアリアルヨガ 川口				
			18:50 ③⑩ BARRE 川口	19:00 ③⑩ 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			日曜・祝日 週替わり 3日 13:00～ ホットYOGA ek 久野 14:15～ SH'BAM 白松 10日 13:00～ ボディメイクヨガ 神谷 14:15～ エアリアルヨガ 川口 17日 13:00～ CORE45 中野 14:15～ ボディメイクヨガ 渡辺 24日 13:00～ CORE45 小出 14:15～ エアリアルヨガ 塚野 31日 13:00～ ホットYOGA ek 窪田 14:15～ ボディメイクヨガ 中山			
			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				
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 GRIT cardio 清田				
22								