

サウスフォート セッションスケジュール 2021年12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	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 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	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	13:30 ③④ エアリアルヨガ 中村	13:30 テック①⑤ ⑬変更 13:45 ③④ GRIT cardio 外谷	13:45 ③④ BARRE 北市	13:15 ④⑤ SH'BAM 白松	13:00 ④⑤ 週替わり
14	⑬変更 14:30 ④⑤ MARS 中村	14:10 ③④ エアリアルヨガ 中村		14:45 ④⑤ ベーシックエアロ 福島	⑬変更 14:30 ③④ GRIT strength 外谷	14:15 ④⑤ 週替わり
15	⑬変更 15:45 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			⑬有料 15:30 12/19・26 イベントレッスン 60~75
16					⑬変更 16:00 ④⑤ ホットYOGA do 神谷	
17					17:15 ④⑤ ホットYOGA ek 渡辺	
18	18:20 ③④ エアリアルヨガ 笹木			⑬変更 18:10 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	18:50 ③④ BARRE 川口	⑬変更 19:10 ③④ エアリアルヨガ 川口		日曜・祝日 週替わり
20	⑬変更 20:15 ③④ GRIT cardio 外谷	20:15 ④⑤ ホットYOGA do 渡辺	19:50 ③④ エアリアルヨガ 川口	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	5日 13:00~ ボディメイクヨガ 神谷 14:15~ ベーシックエアロ 新出 12日 13:00~ ボディメイクヨガ 渡辺 14:15~ CORE45 小出 19日 13:00~ ボディメイクヨガ 窪田 14:15~ SH'BAM 白松 26日 13:00~ エアリアルヨガ 川口 14:15~ CORE45 中野
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	⑬変更 21:30 ③④ GRIT 週替わり 清田		
22				3日 strength 10日 cardio 17日 strength 24日 cardio		