

# サウスフォート セッションスケジュール 2020年12月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
	レクタ	レクタ	レクタ	レクタ	レクタ	レクタ
10						
11	11:00 EARTH 中村(有) (45)	11:00 ホットYOGA 神谷 45 do (45)	11:00 ベーシックエアロ 竹内 (40)	11:15 MARS 中村(有) (45)	11:00 エアリアルヨガ 塚野 (45)	11:45 ホットYOGA 和田森 45 do (45)
12	12:15 TRX	12:30 ボディメイクヨガ 神谷 (45)	12:15 SH'BAM 白松 (45)	12:30 ボディメイクヨガ 堀澤 (45)	12:15 TRX	
1			1:30 GRITテクニック		1:15 SH'BAM 白松 (45)	1:30 エアリアルヨガ 川口(佐) (45)
2	1:45 MARS 中村(有) (45)	1:45 エアリアルヨガ 中村(有) (45)	1:45 GRIT 清田 (45)	1:45 BARRE 北市 (30)	2:30 GRITテクニック	
3	3:00 TRX	3:30 ホットYOGA 窪田 45 do (45)	3:15 ホットYOGA 中山(真) 45 ek (45)	2:45 ベーシックエアロ 福島 (40)	2:45 GRIT 外谷 (30)	3:00 TRX
4					4:15 ホットYOGA 神谷 45 do (45)	
5						
6						
7	7:00 エアリアルヨガ 笹木 (45)	7:00 ホットYOGA 高島 45 ek 女性限定 (45)	7:00 BARRE 川口(佐) (30)	7:00 TRX		
8		8:15 GRITテクニック	8:00 エアリアルヨガ 川口(佐) (45)	8:15 ホットYOGA 久野 45 do 女性限定 (45)		
9	9:00 ホットYOGA 山本 45 ek (45)	9:30 TRX	9:15 SH'BAM 白松 (45)	9:30 GRIT 清田 (30)		
10						