

## Area Odd

## TIME SCHEDULE

2022年 12月

	(月)	(火)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:30		リラックスストレッチ 10:30~10:45				
11:00						
11:30	リラックスストレッチ 11:00~11:15	BODY COMBAT45 成田 11:00~11:45	リラックスストレッチボール 11:00~11:30 中山	姿勢改善ヨガ 11:00~11:45 秋山		CXWORX 桜井 11:00~11:30
12:00						
12:30	リラックスヨガ 12:00~12:45 秋山	癒しのヨガ 12:00~13:00 miu	ピラティス 11:45~12:30 中山	ピラティス 12:00~12:45 秋山	BODY JAM60 12:00~13:00 ANNA	BODY COMBAT45 成田 12:00~12:45
13:00						
13:30	パワーヨガ 13:00~13:45 秋山			リラックスヨガ 13:00~13:45 秋山		
14:00					GYM&RUN 月4回(有料) 13:15~14:25 井田	
14:30			からだメンテナンス 14:10~15:10 一之瀬	骨盤底筋エクササイズ 14:15~15:15 高崎		
15:00		美姿勢ピラティス 14:30~15:30 加藤			やさしいパワーヨガ 14:40~15:40 miu	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		CXWORX 桜井 18:50~19:20	ヨガ 動画レッスン 18:45~19:45	ヨガ 動画レッスン 19:00~20:00		
19:30						
20:00	筋膜リリースヨガ 19:30~20:30 miu					
20:30			BODY COMBAT60 20:00~21:00 横溝			
21:00						
21:30						
22:00						

- Area oddスタジオ  
映像と光の演出をお楽しみになれます。  
プログラムに合わせて設定を変更いたします。
- スタンダード会員様のみご参加いただけます。
- 黄枠のみどの会員種別の方もご参加いただけます。
- 赤枠は時間や担当に変更があったレッスンです。