

# Area Odd

# TIME SCHEDULE

# 2020年9月

	(月)	(火)	(木)	(金)	(土)	(日)
AREA COLOR ⇒	BULE 幸せホルモン活性	PINK 女性ホルモン活性	BULE 幸せホルモン活性	PINK 女性ホルモン活性	BULE 幸せホルモン活性	PINK 女性ホルモン活性
10:30						
11:00						
11:30			リラックスSTポール 11:00~11:30 南	姿勢改善ヨガ 11:00~11:45 秋山	ETOD 姿勢改善 11:00~11:30 桜井	
12:00						ETOD 姿勢改善 11:30~12:00 桜井
12:30	リラックスヨガ 12:00~12:45 秋山	CXWORX 桜井 12:15~12:45		ピラティス 12:00~12:45 秋山	BODYJAM45 12:00~12:45 ANNA	
13:00			ETOD 姿勢改善 12:30~13:15 渡邊			BODYCOMBAT45 桜井 12:15~13:00
13:30	パワーヨガ 13:00~13:45 秋山	BODYCOMBAT30 桜井 13:00~13:30		リラックスヨガ 13:00~13:45 秋山		
14:00						GYM&RUN 月4回(有料) 13:15~14:15 南
14:30		ヨガ 14:00~14:45 小田		骨盤底筋エクササイズ 14:15~15:00 高崎	CXWORX 桜井 14:00~14:30	
15:00			カラダ整えヨガ 14:30~15:15 植木			
15:30		美姿勢ピラティス 15:00~16:00 加藤			エナジーフローヨガ 15:00~15:45 小田	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	CXWORX30 桜井 19:00~19:30			ETOD 姿勢改善 19:00~19:30 桜井		
20:00						
20:30	BODYJAM45 20:00~20:45 ANNA	BODYCOMBAT60 20:00~21:00 横溝	BODYCOMBAT45 20:00~20:45 MAI			
21:00						
21:30						
22:00						

●RELAX TIME  
 常時癒しの映像と光の演出をお楽しみになれます。  
 映像による癒し効果や色彩効果からホルモン生成や  
 コラーゲン活性の効果が期待出来ます。

●赤枠は時間や担当に変更があったレッスンです。  
 ●スタンダード会員様のみご参加になれます。