

Area Odd

TIME SCHEDULE

2023年

3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	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		LES MILLS CORE 桜井 11:00~11:30
11:30	NEW お腹シェイプ 11:30~11:45					
12:00			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
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				
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						
15:00		美姿勢ピラティス 14:30~15:30 加藤	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		
15:30					やさしいパワーヨガ 14:40~15:40 miu	
16:00						
16:30			NEW リラックスストレッチ 16:00~16:15			
17:00			NEW お腹シェイプ 16:30~16:45			
17:30						
18:00						
18:30						
19:00		LES MILLS CORE 桜井 18:45~19:15		BODY COMBAT30 桜井 19:00~19:30		
19:30			ヨガ 動画レッスン 18:45~19:45			
20:00	筋膜リリースヨガ 19:30~20:30 miu	BODY COMBAT30 桜井 19:25~19:55		NEW リラックスストレッチ 19:45~20:00		
20:30			BODY COMBAT60 20:00~21:00 横溝			
21:00	NEW リラックスストレッチ 20:45~21:00					
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。

●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。

※レッスン名変更 CXWORX ⇒ LESMILLS CORE