

Area Odd

TIME SCHEDULE

2021年 10月

| | (月) | (火) | (木) | (金) | (土) | (日) |
|--------------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|----------------------------------|
| AREA COLOR ⇒ | BLUE 幸せホルモン活性 | PINK 女性ホルモン活性 | BLUE 幸せホルモン活性 | PINK 女性ホルモン活性 | BLUE 幸せホルモン活性 | PINK 女性ホルモン活性 |
| 10:30 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | |
| 11:30 | FIGHT30 動画レッスン 11:00~11:30 | FIGHT30 動画レッスン 11:00~11:30 | CENTERGY30 動画レッスン 11:00~11:30 | 姿勢改善ヨガ 11:00~11:45 秋山 | BODYCOMBAT45 桜井 11:00~11:45 | ETOD 姿勢改善 11:15~11:45 桜井 |
| 12:00 | | GROOVE30 動画レッスン 11:40~12:10 | | | | |
| 12:30 | リラックスヨガ 12:00~12:45 秋山 | | 肩こり・腰痛予防エクササイズ 12:00~12:45 渡邊 | ピラティス 12:00~12:45 秋山 | BODYJAM45 12:00~12:45 ANNA | CXWORX 桜井 12:00~12:30 |
| 13:00 | | | | | | |
| 13:30 | パワーヨガ 13:00~13:45 秋山 | CXWORX 桜井 13:00~13:30 | FIGHT30 動画レッスン 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) 13:15~14:25 井田 | |
| 14:30 | | ヨガ 13:45~14:45 小田 | | 骨盤底筋エクササイズ 14:15~15:00 高崎 | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 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 15:00~16:00 小田 | CENTERGY30 動画レッスン 15:00~15:30 |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | ヨガ 動画レッスン 15:40~16:40 |
| 17:00 | | | | | BODY ATTACK45 川本 16:15~17:00 | |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 | BODY ATTACK45 川本 19:00~19:45 | BODYCOMBAT45 桜井 19:00~19:45 | ヨガ 動画レッスン 18:45~19:45 | CXWORX30 桜井 19:00~19:30 | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | BODYJAM45 20:00~20:45 ANNA | ヨガ 動画レッスン 20:00~21:00 | BODYCOMBAT60 20:00~21:00 横溝 | ヨガ 動画レッスン 19:40~20:40 | | |
| 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。
- MOSSAプログラム動画レッスンを導入しております。
(FIGHT/GROOVE/CENTERGY)