

Area Odd

TIME SCHEDULE

2021年 12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						
14:30		ヨガ 13:45~14:45 小田	ヨガ 14:00~14:45 川本	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						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	ヨガ 19:00~19:45 川本	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)