Area Odd　TIME SCHEDULE　2024年　3月

	（月）	（火）	（木）	（金）	（土）	（日）
10:30						
11:00		LESMILS CORE　桜井 11:00～11:30	リラックス ストレッチポール 11:00～11:30 中山	ピラティス 11:00～12:00 秋山		
11:30	リラックスストレッチ 11:15～11:30 お腹シェイプ 11:30～11:45					
12:00			トータル美ボディ 11:45～12:45 高崎	パワーヨガ45 12:15～13:00 秋山	BODY JAM60 12:00～13:00 ANNA	BODY　COMBAT45　成田 12:00～12:45
12:30	シェイプボディ 12:00～13:00 秋山					
13:00						
13:30	リラックスヨガ45 13:15～14:00 秋山	体が伸びるヨガ 13:15～14:15 小田			GYM&RUN 月4回(有料) 13:15～14:25 井田	ボディコンディショニング ヨガ 13:15～14:15 小田
14:00						
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 14:40～15:40 加藤				
15:30			お腹シェイプ 15:20～15:35		LESMILS CORE　桜井 15:30～16:00	
16:00					BODY COMBAT30　桜井 16:10～16:40	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30				BODY JAM60 19:15～20:15 SACHIE		
20:00	ハタ ヨガ 19:45～20:45 玉井	BODY　COMBAT45　成田 19:30～20:15				
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。

●スタンダード会員様のみご参加いただけます。

●黄枠のみ全て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。