

Area Odd

TIME SCHEDULE

2024年

4月

	(月)	(火)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:30						
11:00						
11:30		LES MILS CORE 桜井 11:00~11:30		ピラティス 11:00~12:00 秋山		
12:00			トータル美ボディ 11:45~12:45 高崎			
12:30	シェイプボディ 12:00~13:00 秋山			パワーヨガ45 12:15~13:00 秋山	BODY JAM60 12:00~13:00 ANNA	LES MILS CORE 桜井 12:00~12:30
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						
16:00						
16:30					BODY COMBAT45 桜井 16:00~16:45	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00	ハタヨガ 19:45~20:45 玉井	BODY COMBAT45 成田 19:30~20:15		BODY JAM60 19:15~20:15 SACHIE		
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。

●赤枠は時間や担当に変更があったレッスンです。