

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口 4月祝日タイムスケジュール

4月30日(火)
国民の休日



10:00	
10:30	10:00~11:00 ホットヨガ ビギナー 杉本麻衣
11:00	
11:30	11:30~12:30 ホットヨガ デトックス 鬼形ひとみ
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 ホットヨガ 骨盤調整 KANA
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 ホット ピラティス 中嶋藍子 ☀
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 ホットヨガ リフレッシュ 相馬安奈 ☀
16:30	
17:00	
17:30	17:30~18:30 パワーヨガ (常温プログラム) 岡村幸 ☀
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

イベントレッスン以外のクラスにご登録のレギュラー会員様はご登録レッスンに予めご予約が入っておりますので欠席される場合や他のレッスンに振替される場合はご連絡をお願い致します。

また、18:30以降のレッスンご登録のレギュラー会員様は公用振替となっておりますのでご都合の良い日にお振替をお願い致します。

ホットピラティス

室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで、脊柱や骨盤回りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます！！

パワーヨガ（常温プログラム）

立位のポーズを中心にアクティブな流れを意識したクラスです。身体の引き締め・集中力を高めたい方、アクティブなヨガに興味のある方におすすめです♪
無心になって、身体を動かす気持ち良さを味わってください♪

☆ホットヨガリフレッシュ後の連続受講も可能です！
お着替えをお持ちいただき、是非ご参加ください☆

連続受講
OK♪

☀が付いているクラスは、どの会員種別の方でもご予約や振替なく、無料でご参加いただけます。
(SOMETIMES会員様は除きます)

営業時間は9:30~20:30となります。
お間違えのないようお願い致します。

