

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 2月11日(月)建国記念の日スケジュール

2月11日(月)	
10:00	10:00~11:00 ANTIGRAVITY Rest Jun
10:30	
11:00	
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY OPEN Rina
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	13:20~14:30 リラックスヨガ 定塚 陽子
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 ホットヨガ リンパフローライト 出口 真知子
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ デトックス 御手洗 香代
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:40 ホット ピラティス 武久 あみ
19:30	
20:00	
20:30	

祝日スケジュールの為、
通常のクラスと時間・内容が異なります。

 **リラックスヨガ**

祝日特別
70分レッスンを
実施致します。

呼吸法や瞑想を
行いながら
通常よりもゆったり
クラスを進めていきます。

皆様のご参加
お待ちしております。

 …服装、注意事項など予めご確認ください。