

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 3月21日(木)春分の日スケジュール

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。

木曜日	
10:00	10:00~10:50 リラックスヨガ 小泉 雅子
10:30	
11:00	11:00~11:50 ピラティス 今井 しのぶ
11:30	
12:00	12:00~13:00 ハイブリット・ボクシング 栗原 美奈
12:30	
13:00	13:10~14:00 モナリザ MIKA
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	15:50~16:50 ホットヨガ リンパフロー kumi
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ ミドル 佐藤 亮子
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:40 ホットヨガ リフレッシュ 森谷 純子
19:30	
20:00	
20:30	

★ハイブリット・ボクシング

発汗 ストレス発散 コアの強化

を目的とした

ボクシング ワークアウトクラスです！！

軽快な音楽に合わせて
拳を打ち抜く爽快感と
筋コンディショニングを融合させた
全身を躍動させる達成感を
お楽しみください。

※シューズ着用レッスン♪

このクラスはシューズ(室内用・運動靴)

を必ずご準備ください。

着用頂けない場合当日ご参加できません。
ご不明点はスタッフまでお問い合わせください。

