

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 4月29日(月)昭和の日、30日(火)国民の休日スケジュール

	4月29日(月)	4月30日(火)
10:00	10:00~11:00  Fun2 Rina	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子
10:30		
11:00		11:00~11:50 ペルビック ストレッチ AKIM
11:30	11:20~12:20  Rest Jun	
12:00		12:00~12:50 フラダンス 椎橋 弘子
12:30		
13:00		13:00~13:50 リラックスヨガ 安藤 千鶴
13:30		
14:00	13:45~14:45 ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子	14:00~14:50 モナリザ MIKA
14:30		
15:00	15:00~16:00 ホットヨガ ミドル 佐藤 亮子	
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口 真知子
17:30		
18:00	18:00~18:50 リラックスヨガ 出口 真知子	
18:30		18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 高橋 愛
19:00	19:00~19:50 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。

 ...服装、注意事項な  
ど予めご確認下さい。