




# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 4月30日(月)振替休日スケジュール

月曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	 Rest Keiko
11:00	
11:30	11:20~12:20
12:00	 Fun2 YUCA
12:30	
13:00	12:40~13:40
13:30	 Fun3 Keiko
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00
15:30	ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子
16:00	
16:30	16:30~17:30
17:00	ホットヨガ コリオ 島田 美紀
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	18:30~19:30
19:30	スリムフローヨガ 安藤 千鶴
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。



## スリムフローヨガ

ポーズと呼吸を同調しながら  
ゆっくり動いていく常温ヨガプログラム。  
ポーズを流れるように行うことで  
血液の流れが良くなり  
心地よいリズムを味わう  
ことができます。

祝日の為  
通常50分レッスンから10分増え  
60分でレッスンを実施致します。



## ホットヨガコリオ

ヨガの基本のポーズを中心に実施するクラスです。  
体力に自信の無い方でも  
ご自身のペースで安心して  
ご参加頂けます。  
基本ポーズを再確認したい方や  
YOGAに慣れていない方  
オススメのクラスです。

 …服装、注意事項など予めご確認ください。