







ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 9月17日(月)敬老の日・24日(月)振替休日 スケジュール



	9月17日(月)	9月24日(月)
10:00	10:00~11:15	10:00~11:00
10:30	 Fun1 75 Keiko	 Rest Keiko
11:00		
11:30	11:30~12:30	11:20~12:20
12:00	 Fun2 Rina	 Fun3 Jun
12:30	※Fun2はFun1を 受講された方が参加できます。	※Fun3はFun2を 受講された方が参加できます。
13:00	13:00~13:50	12:40~13:40
13:30	RPB コントロール 斉藤 由香里	 Fun1 Keiko
14:00	14:00~14:50	
14:30	 白木 朋子	14:30~15:20
15:00	15:00~15:50	MOMCHANG FITNESS YUKA
15:30	リラックスヨガ 安藤 千鶴	
16:00		
16:30		
17:00		17:00~18:00
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子	ホットヨガ デトックス 御手洗 香代
18:00		
18:30		18:30~19:30
19:00	18:40~19:40 ホット ピラティス 武久 あみ	ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子
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。

  **Fun1 75**


ハンモックの使い方や乗り方など
行っていくFun1 75分のレッスンです。
60分のクラスに1ポーズプラスした
クラス編成で行います。
60分クラスよりゆったりとご参加頂けます。

通常スケジュールでは
金曜日に実施しているクラスです。

  **バレトン**

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ
心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを
目指すトレーニングクラス。

3つの要素を組み入れる事で
全身の筋力バランス向上・柔軟性向上
心肺機能向上・さらに脂肪燃焼も
期待できます!!

 **MOMCHANG** **モムチャン**
FITNESS **フィットネス**

チョンダヨンが開発した
筋力運動と有酸素運動を複合させた
新概念のサーキットプログラム。
太もも、お尻、背中、お腹など
女性が気になる部分をターゲットに
筋肉を刺激する事で
「Sライン」と呼ばれる女性らしい
ボディラインを作っていきます。
モムチャン=最高のカラダ

シンプルな動作で筋トレをベースに
効率的に楽しく
エクササイズして行きましょう!
有酸素運動は、
持久力の向上や脂肪燃焼促進に期待でき
筋トレ動作は短時間で負荷をしっかりかけることで
筋力アップとメリハリボディ作りに
役立ちます☆