

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 10月8日(月)体育の日スケジュール

月曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	ANTIGRAVITY Fun1 Keiko
11:00	
11:30	11:20~12:20
12:00	ANTIGRAVITY Fun3 Jun
12:30	※Fun3は Fun2 を 受講された方が参加できます。
13:00	
13:30	13:30~14:30
14:00	ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子
14:30	
15:00	15:00~16:00
15:30	ホットヨガ デトックス 御手洗 香代
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:15~18:15
18:00	リラックスヨガ 定塚 陽子
18:30	
19:00	18:30~19:30
19:30	美軸ライン エクササイズ 武久 あみ
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。



美軸ラインエクササイズ

様々な運動要素を含み
気持ちよくしなやかに動けるように考案した
オリジナルメゾットです。

体幹を伸ばす・縮める捻じるなどの動きで
軸を安定させ関節をしなやかに動かし
バランスのとれた体をつくります。

跳んだり、走ったりする動きはなく
裸足でエクササイズする為、膝や腰に
優しい運動です。

【こんな方にオススメです！】

- ・猫背が気になる方
- ・肩凝りや腰痛にお悩みの方
- ・X脚、O脚を改善したい方
- ・冷え性でお困りの方
- ・代謝を上げたい方



…服装、注意事項など予めご確認ください。