

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa 武蔵小金井  
11月23日(金) 勤労感謝の日スケジュール

金曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	ホットヨガ リフレッシュ 樋口志保
11:00	
11:30	11:30~12:30
12:00	ホットヨガ デトックス 小林小織
12:30	
13:00	
13:30	★ 13:30~14:20 骨格メイク Re:style 松葉子
14:00	
14:30	14:30~15:20
15:00	リラックスヨガ 安藤千鶴
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ANTIGRAVITY Rest Maru
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:55 ANTIGRAVITY
19:30	Fun1 75 Rina
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。



Re:style

松葉子 インストラクター

レッスン内で正しい「骨格ライン」をお伝えし  
姿勢を保つ奥の筋肉の使い方と  
身体を強く早く動かす  
表面の筋肉との連動動作を  
頭と身体で学んでいただくことで  
日常生活の中でも意識しやすくなり  
バランスの取れたボディラインへの  
変化も期待できます。

Re:style 考案者による  
祝日レッスンです!!

— 身体はいつでももうまれ変わる —  
Briller 松葉子 <sup>Re:style method</sup>  
デザイナー



…服装、注意事項など予めご確認ください。