

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 12月24日(月)振替休日スケジュール

12月24日(月)	
10:00	10:00~11:15
10:30	 Fun1 75 Keiko
11:00	
11:30	11:30~12:30
12:00	 Fun3 Jun
12:30	※Fun3は Fun2 を 受講された方が参加できます。
13:00	13:00~13:50
13:30	MOMCHANG FITNESS Maki
14:00	
14:30	14:00~14:50 太極拳 中島 和代
15:00	
15:30	15:00~15:50 リラックスヨガ 安藤 千鶴
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:40 ホット 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。

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☆

太極拳

武術として有名な中国の国民健康体操。
このプログラムでは、
とても一般的な24式を実施致します。

※流派及び団体により指導の違いが
ある場合がございます。ご了承ください。

◆通常通りシューズは不要ですが
以前太極拳を行っていた等で
太極拳専用の室内シューズを
お持ちのお客様は
こちらのレッスンに限り着用可能です。