

# ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口 11月祝日タイムスケジュール

11月3日(金)

文化の日

9:30	
10:00	
10:30	10:00~10:50 ピラティス 畠山和江
11:00	
11:30	11:00~11:50 スリムフローヨガ 定塚陽子
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:00~15:00 ホットヨガ リフレッシュ Shige
15:00	
15:30	15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 佐藤亮子
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:00~18:00 ホット ルーシーダットン 能見草子 ☀
18:00	
18:30	18:20~19:20 ホットヨガ オリジナル 川谷幸子 ☀
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	



イベントレッスン以外のクラスにご登録のレギュラー会員様はご登録レッスンに予めご予約が入っておりますので欠席される場合や他のレッスンに振替される場合はご連絡をお願い致します。

また、18:50以降のレッスンご登録のレギュラー会員様は公用振替となっておりますのでご都合の良い日にお振替をお願い致します。

## ホットルーシーダットン

仙人体操と呼ばれる★タイ式ヨガプログラム★  
ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があると言われているクラス。  
普段とは一味違ったヨガを楽しみたい方にオススメです♪  
担当は西川口初登場 能見草子インストラクターです♪

## ホットヨガオリジナル

インストラクターオリジナルでいろいろなアサナ（ポーズ）が楽しめるホットヨガクラス。  
ヨガを楽しみたい方、どんな目的の方にもオススメです♪  
担当は毎週日曜日 15:15~16:15  
ホットヨガ骨盤調整担当 川谷幸子インストラクターです♪

☀ が付いているクラスは、どの会員種別の方でもご予約や振替なく、無料でご参加いただけます。  
(SOMETIMES会員様は除きます)

営業時間は9:30~20:30となります。  
お間違えのないようお願い致します。

