

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23日(木)

勤労感謝の日

9:30	
10:00	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 町田裕美子
10:30	
11:00	
11:30	11:30~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 小松渚
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 ホットヨガ デトックス 天間久美子
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 ホットヨガ アドバンス YUMIYAN ☀️
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 ホットヨガ リラックス 岡村幸 ☀️
16:30	
17:00	
17:30	17:30~18:30 ホットヨガ 骨盤調整 松成広子
18:00	
18:30	
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。

ホットヨガアドバンス

★10月より西川口導入スタート★

アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするホットヨガの上級クラス。

ヨガに慣れてきた方、体力に自信のある方にオススメです♪

担当は毎週日曜日16:30~17:30

ホットヨガアドバンス担当 YUMIYANインストラクターです♪

ホットヨガリラックス

色々なアサナ（ポーズ）をよりリラックスできる流れで行っていくクラス。

体力や柔軟性に自信がない方、

疲れた体をゆったり動かしたい方にオススメです♪

担当は毎週火曜日20:05~21:05

ホットヨガリラックス担当 岡村幸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。

