

2月11日(月) 建国記念の日 祝日プログラム

| 時間 | スタジオ | ジムエリア |
|-------|---|----------------------------|
| 9:30 | | |
| 10:00 | | |
| 10:30 | 10:10~11:10 ホットヨガ ビギナーライト 伊藤 恵美子 | 10:00~10:30 サーキット30 |
| 11:00 | | |
| 11:30 | 11:25~12:25 ホットヨガ デトックス NAO | |
| 12:00 | | |
| 12:30 | | |
| 13:00 | 12:40~13:40 ホットヨガ 骨盤調整 HIROE | |
| 13:30 | | 13:10~13:40 サーキット30 |
| 14:00 | 13:55~14:55 ホットヨガ リフレッシュ 栗尾 裕美 | |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | | |
| 16:00 | | 15:40~16:10 イベントサーキット30 |
| 16:30 | 16:30~17:20 Balletone 小野 紀子 | |
| 17:00 | | |
| 17:30 | 17:30~18:20 リラックスヨガ 小野 紀子 | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |
| 19:00 | | |
| 19:30 | | |

Pick up

【バレトン：小野 紀子】

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせた体幹を整えるプログラム。
ストレッチマットを使用し柔軟性と身体の歪みを軽減して正しい姿勢でのトレーニングへと繋がります。

【リラックスヨガ：小野 紀子】

深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。

【15:40~16:10 イベントサーキット】

通常のサーキット30のステップをイベントバージョンに変更！
普段とは違うステップで効果的に有酸素運動をしていきましょう！！
初心者の方も大歓迎★

ジムカウンターにて整理券をお取りいただきご参加ください

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店

営業時間
9:30~19:30