

3月21日(木) 春分の日 祝日プログラム

時間	スタジオ	ジムエリア
9:30		
10:00	10:00~10:50 リラックスヨガ 定塚 陽子	10:00~10:30 サーキット30
10:30		
11:00	11:00~11:50 フラダンス 重岡 ちあき	11:00~11:30 サーキット30
11:30		
12:00	12:00~12:50 メガダンス osaya	
12:30		
13:00	13:00~13:50 太極拳 小松 ゆき子	13:20~13:50 サーキット30
13:30		
14:00	14:00~14:50 フット コンディショニング 石岡 ゆか	
14:30		
15:00	15:00~15:50 ラテンダンス 渡部 利香	
15:30		
16:00	16:00~16:50 <i>Re:style</i> 津嶋 恵利子	
16:30		
17:00	17:00~17:50 エアロビクス 青木 恭子	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		

Pick up

【Re:style：津嶋 恵利子】

正しい骨格アライメントに持っていくための
筋肉アプローチをかけ、美しい姿勢・
ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく
骨格バランストレーニングプログラムです。
HOTレッスンにて実施中の津嶋インストラクター
の常温クラス、ぜひご参加ください♪

【エアロビクス：青木 恭子】

シンプルな動作で、気持ちよく汗をかき、
日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果
が期待できるクラスです。エアロビクスが
久しぶりの方も、初めての方も大歓迎です☆

★suicaキャンペーン実施中★

今なら会員様以外の方でも、
電子マネーのお支払で何度でも体験できます！
ご家族やご友人を連れて、
ぜひ素敵なフィットネスライフを
お楽しみください♪

※体験にはご予約が必要です。
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

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

JEXER fitness garden
sopra

TEL 048-240-3336