

4月29日(月)4月30日(火)祝日スケジュール

時間	4月29日(月)		4月30日(火)	
	スタジオ	ジムエリア	スタジオ	ジムエリア
9:30				
10:00				
10:30	10:10~11:10 ホットヨガ ピグナーライト 伊藤 恵美子	10:00~10:30 サーキット30	10:00~10:50 ピラティス 岡田 純子	10:00~10:30 サーキット30
11:00				
11:30	11:25~12:25 ホットヨガ アドバンス NAO		11:00~11:50 <i>ChoreoSpirals</i> 石岡 ゆか	11:00~11:30 サーキット30
12:00				
12:30			12:00~12:50 <b>RITMOS</b> MAYU	
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	13:00~13:50 リラックスヨガ 小松 ひとみ	13:20~13:50 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		14:00~14:50 美軸ライン エクササイズ 岡部 すみれ	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	16:00~17:00 全身スッキリ! ホットヨガ リンパフロー 松村 絵葉		16:30~17:30 骨盤引き締め ピラティス 前川 尚子	
16:30				
17:00				
17:30	17:20~18:20 ホットヨガミドル ~Energy~ ヴェルデ ひとみ		17:40~18:30 背骨 コンディショニング 小林 伸江	
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

Pick up

【全身スッキリ！ホットヨガリンパロー  
：松村絵葉】

リンパの流れを良くしながら毒素を流し、  
しなやかで女性らしい美脚効果やスッキリ  
としたフェイスラインを整えるアサナ  
(ポーズ)を行うヨガプログラムです。  
リンパマッサージで全身スッキリ。  
冬からの強張りを開放して、  
一緒にリフレッシュしましょう♪

【ホットヨガミドル~Energy~  
：ヴェルデひとみ】

ホットヨガの経験があり、様々なアサナを  
楽しみたい方におススメするクラスです。  
今回は立位を中心にいき、  
たっぷり汗をかきます！  
いつもがんばっているご自身にご褒美ヨガ♪

【骨盤引き締めピラティス：前川尚子】

万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)  
トレーニングを行います。正しい姿勢で様々  
なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)  
でエクササイズを行い、ボディコントロール  
力を身につけるプログラムです。  
(トレーニングサポートとしてスタジオにある  
小物を使う場合もございます)

【背骨コンディショニング：小林伸江】

肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所  
の冷えむくみなど、さまざま不調が出る  
と言われている背骨の歪みを、体操や  
手技により改善する事によって症状の緩和を  
目指していくプログラムです。

営業時間

9:30~19:30

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店

JEXER fitness garden

sopra