

ジェクサー・リフレッシュスタジオ nonowa武蔵小金井
 5月3日(水) 憲法記念日/5月4日(木) みどりの日/5月5日(金) こどもの日
 タイムスケジュール

5月3日(水)		5月4日(木)		5月5日(金)	
10:00	10:00~11:00	10:00	10:00~10:50	10:00	10:00~11:00
10:30	ホットヨガ リフレッシュ 御手洗香代	10:30	リラックスヨガ 小泉雅子	10:30	ホット ピラティス 小林貴子
11:00		11:00	11:00~11:50	11:00	
11:30	11:30~12:30	11:30	引き締めボディ (ピラティス) 今井しのぶ	11:30	11:30~12:30
12:00	ホットヨガ リンパフロー 尾代智子	12:00	12:00~12:50	12:00	ホットヨガ デトックス 本庄悦子
12:30		12:30	フット コンディショニング 今井しのぶ	12:30	
13:00		13:00		13:00	
13:30	13:30~14:20	13:30	13:30~14:20	13:30	13:30~14:20
14:00	ダイエットヨガ (パワーヨガ) 井田やよい	14:00	スリムフローヨガ 佐藤由美	14:00	骨格メイク <i>Restyle</i> 松葉子
14:30	14:30~15:20	14:30	14:30~15:20	14:30	14:30~15:20
15:00	骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	15:00	バリーダンス 平山美代子	15:00	リラックスヨガ 安藤千鶴
15:30		15:30		15:30	
16:00		16:00		16:00	
16:30		16:30		16:30	
17:00		17:00		17:00	
17:30	17:20~18:20	17:30	17:20~18:20	17:30	17:20~18:20
18:00	ホット フット コンディショニング 三井かおり	18:00	ホットヨガ デトックス 森谷純子	18:00	 基礎 I 60 Maru
18:30		18:30		18:30	
19:00	18:40~19:40	19:00	18:40~19:40	19:00	18:40~19:40
19:30	ホットヨガ リフレッシュ 本庄悦子	19:30	ホットヨガ 骨盤調整 小林貴子	19:30	 基礎 II YOKO
20:00		20:00		20:00	基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。
20:30		20:30		20:30	

祝日スケジュールの為、
通常のクラスと
時間・内容が
異なります。

★祝日★
★特別プログラム★

フットコンディショニング

ホット
フットコンディショニング

フットコンディショニングは
日常生活で
疲労が溜まり易い
【足】(膝下~足裏)を
整えるプログラムです。
実践するうちに
足が軽くなり、姿勢が整い
立つ・歩く動作が
楽になります。

5/3(水) 17:20~
HOTプログラム
5/4(木) 12:00~
常温プログラム

それぞれの環境で
実施致します。

JEXER refresh studio

sopra