

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 1月8日(月)成人の日スケジュール

月曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Jun
11:00	
11:30	★ 11:20~12:20
12:00	ANTIGRAVITY OPEN60 Keiko
12:30	
13:00	12:40~13:40
13:30	ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Keiko
14:00	
14:30	14:00~14:50 リラックスヨガ 山口 隆子
15:00	
15:30	15:00~15:50 スリムフローヨガ 山口 隆子
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ リンパフロー 出口 真知子
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:40 ホット ピラティス 武久 あみ
19:30	
20:00	
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。



ANTIGRAVITY OPEN60

基礎 I・II・IIIのシーケンス(動き)やポーズが
MIXされたクラスです。
各基礎のクラスデザインを生かしながら、
初級者から上級者まで新鮮な感覚で
楽しんでいただけるクラスです。

※基礎 I・基礎 IIをご受講頂いた方が
参加対象となります。



 …服装、注意事項など予めご確認下さい。