

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 7月17日(月)海の日スケジュール

月曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	 基礎 I 60 Minako
11:00	
11:30	11:20~12:20
12:00	 基礎 II Keiko
12:30	
13:00	12:40~13:40
13:30	 調整メンテナンス Keiko
14:00	14:00~14:50
14:30	★ 美軸ラインエクササイズ ~フェロモンアップダイエット~ 白木 朋子
15:00	15:00~15:50
15:30	リラックスヨガ 山口 隆子
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	★ 17:20~18:20
18:00	ホットヨガオリジナル ~下半身シェイプ~ 川谷幸子
18:30	
19:00	18:40~19:40
19:30	ホット ピラティス 武久 あみ
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。

★ **美軸ラインエクササイズ  
~フェロモンアップダイエット~**

「骨盤調整&ストレッチ&エクササイズ」で、  
女性ホルモンを増やし健康的に  
女性らしさをアップするプログラム。  
体幹を伸ばす・縮める・捻じるなどの動きで  
軸を安定させ関節をしなやかに動かし  
バランスのとれた体をつくります。

猫背が気になる方・肩こりや腰痛にお悩みの方  
X脚・O脚を改善したい方・冷え性でお困りの方  
代謝を上げたい方にお勧めのプログラムです!!

★ **ホットヨガオリジナル  
~下半身シェイプ~**

今回のレッスンテーマ  
**「下半身シェイプ!!」**  
下半身の引き締めを目的としたポーズを中心に実施致します。  
ホット(室温38度、湿度65%)の中で身体を温めながら  
夏本番に向けて美しい脚を目指していきましょう!!



…服装、注意事項など予めご確認ください。