

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 9月18日(月)敬老の日スケジュール

| 月曜日   |  |
|-------|--|
| 10:00 | 10:00~11:00  |
| 10:30 | <br>基礎 I 60<br>Minako                               |
| 11:00 |  |
| 11:30 | 11:20~12:20  |
| 12:00 | <br>基礎 II<br>Keiko                                  |
| 12:30 |  |
| 13:00 | 12:40~13:40  |
| 13:30 | <br>調整メンテナンス<br>Keiko                               |
| 14:00 |  |
| 14:30 | 14:00~14:50<br>リラックスヨガ<br>山口隆子   |
| 15:00 |  |
| 15:30 | 15:00~15:50<br>スリムフローヨガ<br>御手洗香代   |
| 16:00 |  |
| 16:30 |  16:30~17:50<br>-FITイベント-<br>養命酒×sopra<br>コラボイベント |
| 17:00 |  |
| 17:30 |  |
| 18:00 | ※事前申し込みが必要   |
| 18:30 |  |
| 19:00 | 18:40~19:40<br>ホットヨガ<br>リフレッシュ<br>平庭愛子   |
| 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。

**★ FIT イベント ★**

## 養命酒 × sopra コラボイベント

ハーブ・薬膳セミナー      16:30-17:00  
 ホットヨガ                      17:10-17:50

ホットヨガと養命酒製造による  
 ハーブ・薬膳の講座  
 コラボプログラム

講座では、夏のダメージを受けた髪や肌、  
 まだまだクーラー冷えも気になる季節におすすめの  
 「食べて、巡らせる」ハーブ・薬膳の活用術  
 をご紹介致します。

ハーブティーをお試しいただきながら  
 食事や飲みもので手軽に取り入れられる  
 「巡らせ術」をご紹介します。  
 講座の後は、ホットヨガのレッスンをを行います。  
 内側からスッキリを実感していきましょう!!

※詳しい内容・事前申込については  
 8月下旬にご案内させて頂きます。  
 (sopra武蔵小金井 会員様無料)

 …服装、注意事項など予めご確認ください。