

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 11月3日(金)文化の日スケジュール

金曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	ホットヨガ リフレッシュ 樋口志保
11:00	
11:30	11:30~12:30
12:00	ホットヨガ デトックス 本庄悦子
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:20
14:00	骨格メイク 〈Re:style〉 中村なおこ
14:30	14:30~15:20
15:00	リラックスヨガ 安藤千鶴
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20
18:00	ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Maru
18:30	★ アンティグラビティ 撮影会
19:00	19:00~20:00
19:30	ANTIGRAVITY OPEN60 YOKO
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。



CHRISTOPHER HARRISON'S  
ANTIGRAVITY

**OPEN60**



基礎 1,2,3のシークエンス(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。  
シークエンス・構成はAntigravity®のメソッドに  
沿っていきますので、安全・安心です。

※基礎 I をご受講頂いた方が参加対象となります。



CHRISTOPHER HARRISON'S  
ANTIGRAVITY

**撮影会**

当日のクラスにご参加のお客様  
通常クラス内で行っているポーズ  
写真撮影されてみませんか？  
  
撮影会として開催させていただきますので  
この時間に限り  
スタジオ内で撮影が可能となります。



…服装、注意事項など予めご確認下さい。