

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口 3月祝日タイムスケジュール

3月21日(水)

春分の日

9:30	
10:00	
10:30	10:00~10:50 リラックスヨガ 榊原美幸
11:00	
11:30	11:00~11:50 モナリザ 〈むくみたるみ予防〉 長谷川由里恵
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:00~15:00 ホットヨガ デトックス 小野紀子
15:00	
15:30	15:20~16:20 ホットヨガ リフレッシュ 小野紀子
16:00	
16:30	
17:00	17:00~18:00 ホットヨガ オリジナル Mayumi ☀️
17:30	
18:00	
18:30	18:20~19:20 ホット ピラティス 前川尚子 ☀️
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

イベントレッスン以外のクラスにご登録のレギュラー会員様はご登録レッスンに予めご予約が入っておりますので欠席される場合や他のレッスンに振替される場合はご連絡をお願い致します。

また、18:30以降のレッスンご登録のレギュラー会員様は公用振替となっておりますのでご都合の良い日にお振替をお願い致します。

ホットヨガオリジナル

インストラクターオリジナルでいろいろなアサナ（ポーズ）が楽しめるホットヨガクラス。
ヨガを楽しみたい方、どんな目的の方にもオススメです！
担当は毎週水曜日 19:45~20:45
ホットヨガデトックス担当 Mayumiインストラクターです♪

ホットピラティス

室温36度のスタジオ内で行うピラティスクラス。
体幹部をしっかりと意識する事でお腹周りの引締めや姿勢改善に効果的です！
担当は毎週土曜日 17:30~18:20
ホットピラティス担当 前川尚子インストラクターです♪

☀️が付いているクラスは、どの会員種別の方でもご予約や振替なく、無料でご参加いただけます。
(SOMETIMES会員様は除きます)

営業時間は9:30~20:30となります。
お間違えのないようお願い致します。