

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口 11月祝日タイムスケジュール

11月23日(金)

勤労感謝の日

9:30	
10:00	
10:30	10:00~10:50 ピラティス 富山和江
11:00	
11:30	11:00~11:50 スリムフローヨガ 定塚陽子
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:00~15:00 ホットヨガ リフレッシュ Shige
15:00	
15:30	15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 KANA
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:40 ホットヨガ アドバンス YUMIYAN☀️
17:30	
18:00	
18:30	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 相馬安奈☀️
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、18:50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。

ホットヨガアドバンス

アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするホットヨガの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、強くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラスです！

ホットヨガデトックス

季節毎の身体の変化や不調にアプローチしていくプログラム。慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジしていくクラスです！

☀️ 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。

