

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa 武蔵小金井  
 9月16日(月) 敬老の日 スケジュール  
 9月23日(月) 秋分の日 スケジュール

	9月16日(月)	9月23日(月)
10:00	10:00~11:00 ANTIGRAVITY Fun2 Rina	10:00~11:00 ANTIGRAVITY OPEN Rina
10:30		
11:00	※Fun2は1を受講された方が参加できます。	※OPENは3を受講された方が参加できます。
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY Rest Jun	11:20~12:20 ANTIGRAVITY Fun1 Kanae
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00	13:45~14:45 ホットヨガ デトックス 御手洗 香代	13:45~14:45 ホットヨガ デトックス 深谷 圭
14:30		
15:00	15:00~16:00 ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子	15:00~16:00 ホットヨガ リフレッシュ 出口 真知子
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:00~17:50 Balletone 白木 朋子	17:00~17:50 太極拳 ~入門編~ 中島 和代
17:30		
18:00	18:00~18:50 リラックスヨガ 出口 真知子	18:00~18:50 リラックスヨガ 出口 真知子
18:30		
19:00	19:00~19:50 ピラティス 武久 あみ	19:00~19:50 美軸ライン エクササイズ 武久 あみ
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。

★ 美軸ライン  
 エクササイズ

様々な運動要素を含み  
 気持ちよくなやかに動けるように  
 考案したオリジナルメゾットです。

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。

跳んだり、走ったりする動きはなく  
 裸足でエクササイズする為、膝や腰に  
 優しい運動です。

★ 太極拳  
 ~入門編~

太極拳初めての方でも  
 安心してご参加頂けます。

武術として有名な中国の国民健康体操。  
 ※流派及び団体により指導の違いが  
 ある場合がございます。ご了承ください。

◆通常通りシューズは不要ですが  
 以前太極拳を行っていた等で  
太極拳専用の室内シューズを  
 お持ちのお客様は  
 こちらのレッスンに限り着用可能です。

★ Balletone

フィットネス・バレエ・ヨガの  
 要素を取り入れ  
 心肺機能の向上としなやかな身体づくりを  
 目指すトレーニングクラス。

3つの要素を組み入れる事で  
 全身の筋力バランス向上・柔軟性向上  
 心肺機能向上  
 さらに脂肪燃焼も期待できます!!