

シェクサー・リフレッシュスタジオsopra セレオ武蔵小金井  
スタジオタイムスケジュール

2016.5~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	10:00~11:00 ANTIGRAVITY 基礎編 Keiko	10:00~10:50 ダイエットヨガ (パワーヨガ) 定塚陽子	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 御手洗香代	10:00~10:50 リラックスヨガ 小泉雅子	10:00~11:00 ホット ピラティス ナオコモリ	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭	10:00~10:50 RPB コントロール 島川千尋
11:00	担当者変更	11:00~11:50 骨盤 エクササイズ AKIM		11:00~11:50 引き締めボディ (ピラティス) 今井しのぶ			11:00~11:50 ウエスト美人 (ベリーダンス) 平山美代子
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY 基礎編 Asuka		11:30~12:30		11:30~12:30	11:15~12:15	
12:00		12:00~12:50 南国の香り (フラダンス) 松本久美子	ホットヨガ リンパフロー 尾代智子		ホットヨガ デトックス 小林貴子	ホットヨガ 骨盤調整 小松桂子	12:00~12:50
12:30							リラックスヨガ 調整中
12:40	12:40~13:40 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Keiko	13:00~13:50 リラックスヨガ 杉本麻衣	13:30~14:20 ダイエットヨガ (パワーヨガ) 井田やよい		13:30~14:20 骨格メイク (Re:style) 松葉子	13:00~13:50 リラックスヨガ 定塚陽子	
13:00				14:00~15:00			13:50~14:50
13:30		14:00~14:50 むくみ・たるみ予防 (モナリザ) MIKA	14:30~15:20 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	ホットヨガ リンパフロー 小野紀子	14:30~15:20	14:00~14:50 南国の香り (フラダンス) 寺田久美子	ホットヨガ デトックス 小内実央
14:00	14:00~14:50 リラックスヨガ 山口隆子				リラックスヨガ 安藤千鶴		
14:30				15:20~16:20			15:05~16:05
15:00	15:00~15:50 スリムフローヨガ 御手洗香代	17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子		ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子			ホットヨガ リフレッシュ HIROE
15:30						16:00~17:00	
16:00	16:00~16:50 骨盤 エクササイズ 三井かおり					ホットヨガ ライト 出口真知子	16:20~17:20
16:30				17:00~18:00			ホットヨガ 骨盤調整 榊真奈
17:00						17:20~18:20	
17:30	50分レッスン			17:00~18:00		ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛	17:50~18:50
18:00	18:00~18:50 ホットヨガ リンパフロー 出口真知子	18:30~19:30	18:15~19:15	18:30~19:30	18:30~19:30		ANTIGRAVITY 基礎編 Minato
18:30		ホットヨガ デトックス 高橋愛	ホットヨガ リンパフロー 尾代智子	ホットヨガ デトックス 森谷純子	ANTIGRAVITY 基礎編 Maru	18:40~19:40	
19:00	19:05~19:55 ホット ピラティス 武久あみ					ホットヨガ デトックス 高橋愛	19:10~20:10
19:30			19:30~20:30		担当者変更		ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Marie
20:00	20:10~21:00 ホットヨガ リフレッシュ 柴田秀蘭	19:50~20:50 ホットヨガ リンパフロー 小松渚	ホットヨガ デトックス 榊真奈	19:50~20:50 ホットヨガ 骨盤調整 小林貴子	19:50~20:50 ANTIGRAVITY 基礎編 Yoshino		
20:30							
21:00			20:45~21:45				
21:30	21:15~22:05 ホットヨガ デトックス Naho	21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 出口真知子	ホットヨガ 骨盤調整 榊真奈	21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭	21:10~22:10 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru		
22:00							
22:30							