

ジェクサー・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

2016.7～

	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  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  基礎編 Saki		11:30～12:30 ホットヨガ リンパフロー 尾代智子		11:30～12:30 ホットヨガ デトックス 小林貴子	11:15～12:15 ホットヨガ 骨盤調整 小松桂子	
12:00		12:00～12:50 南国の香り 〈フラダンス〉 松本久美子					12:00～12:50 リラックスヨガ 調整中
12:30	12:40～13:40  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 ホットヨガ リンパフロー 小野紀子		14:00～14:50 南国の香り 〈フラダンス〉 寺田久美子	13:50～14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
13:30			14:30～15:20 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子		14:30～15:20 リラックスヨガ 安藤千鶴		
14:00	14:00～14:50 リラックスヨガ 山口隆子	14:00～14:50 むくみ・たるみ予防 〈モナリザ〉 MIKA		15:20～16:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子			15:05～16:05 ホットヨガ リフレッシュ HIROE
14:30						16:00～17:00 ホットヨガ ライト 出口真知子	16:20～17:20 ホットヨガ 骨盤調整 榊真奈
15:00	15:00～15:50 スリムフローヨガ 御手洗香代						
15:30		17:00～18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子		17:00～18:00 ホットヨガ ライト 尾代智子		17:20～18:20 ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛	17:50～18:50  基礎編 Minato
16:00	16:00～16:50 骨盤 エクササイズ 三井かおり		担当者変更		18:30～19:30  基礎編 Maru	18:40～19:40 ホットヨガ デトックス 高橋愛	19:10～20:10  調整メンテナンス Marie
16:30					担当者変更		
17:00			19:30～20:30 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  基礎編 Yoko		
17:30	50分レッスン						
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 ホットヨガ デトックス 高橋愛					
18:30							
19:00	19:05～19:55 ホット ピラティス 武久あみ		20:45～21:45 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  調整メンテナンス Maru		
19:30		21:10～22:10 ホットヨガ リフレッシュ 出口真知子					
20:00	20:10～21:00 ホットヨガ リフレッシュ 柴田秀蘭						
20:30							
21:00	21:15～22:05 ホットヨガ デトックス Naho						
21:30							
22:00							
22:30							