

# ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口 8月祝日タイムスケジュール

8月11日(木)

山の日

10:00	
10:30	10:00~11:00 ホットヨガ リフレッシュ 町田裕美子
11:00	
11:30	11:30~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 SATOKA
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 ホットヨガ デトックス 井坂友紀
13:30	
14:00	
14:30	<b>NEW</b> 西川口初レッスン
15:00	14:30~15:30 avexイベント avexインストラクター
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	17:30~18:30 ホットヨガ 骨盤調整 松成広子
18:00	
18:30	
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。

## avexイベント (★常温プログラム)

7月よりジェクサー上野店で世界初導入された話題のレッスンがなんと！sopra西川口店にもやってきます！！

【スタッフ金子談♡】

「女性らしいセクシーな仕草、動作から内面の美しさを引き出してくれる♪踊っていてとっても気持ちいい♪ウォーキング動作や全身を大きく使うポーズが多く、汗も気持ち良く流せますよ！流行りの音楽に合わせて、楽しく動いていただける内容です♪」

1つ1つの動作をじっくり行っていくしますので安心してご参加くださいね(^o^)♡

なお、こちらの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。

