

ジェクサー・リフレッシュスタジオ セレオ武蔵小金井 8月11日(木)山の日スケジュール

8月11日(木)

10:00	
10:30	10:00~10:50 リラックスヨガ 小泉雅子
11:00	
11:30	11:00~11:50 引き締めボディ (ピラティス) 今井しのぶ
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00
14:30	ホットヨガ リンパフロー 小野紀子
15:00	
15:30	15:20~16:20
16:00	ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20 ダイエットヨガ <パワーヨガ> 森谷純子
18:00	
18:30	
19:00	18:40~19:40 リラックスヨガ 山口隆子
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。

ご予約もパソコン・携帯電話からのWEB予約も
可能です。

フロントまたは、お電話でもご予約承ります。
お気軽にお問い合わせくださいませ。

16:20までのレッスンは スタジオ会員様、ホットスタジオ会
員様通常通りご参加できます。

★祝日限定★

常温 60分

パワーヨガ...

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアク
ティブな流れを意識したプログラム

リラックスヨガ...

座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑
想・自律訓練法により、
心身のリラックスと調整を図るプログラム

※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。

※8月11日は祝日のため、
ダイパック会員様はご利用頂けません