

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口

11月23日祝日タイムスケジュール

11月23日(水)

勤労感謝の日



10:00	
10:30	10:00~10:50 リラックスヨガ 萩原香
11:00	担当者変更
11:30	11:00~11:50 むくみたるみ予防 〈モナリザ〉 長谷川由里恵
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 ホットヨガ デトックス 小野紀子
14:30	
15:00	
15:30	15:20~16:20 ホットヨガ リフレッシュ 小野紀子
16:00	担当者変更
16:30	
17:00	16:40~17:40 ホットピラティス 中嶋藍子
17:30	😊
18:00	
18:30	18:00~19:00 ホットヨガ オリジナル 萩原香
19:00	😊
19:30	
20:00	
20:30	

前半レッスン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。

ホットピラティス

室温36℃と温かい環境で行うことにより汗もかけ、
体幹部をしっかりと意識する事でお腹の引き締め効果が
期待できるプログラムです！

毎週土曜日17:30～ホットピラティス担当
中嶋藍子インストラクターのレッスンです♪

ホットヨガオリジナル

インストラクターオリジナルのホットヨガクラスです！

初めての方でも気軽にご参加いただけます♪

※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。

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。

😊が付いているクラスは、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。

