

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口

12月23日祝日タイムスケジュール

12月23日(金)
天皇誕生日



10:00	
10:30	10:00~10:50 引き締めボディ 〈ピラティス〉 畠山和江
11:00	
11:30	11:00~11:50 スリムフローヨガ 定塚陽子
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 ホットヨガ リフレッシュ 岩橋るい
14:30	
15:00	
15:30	15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 佐藤亮子
16:00	
16:30	祝日レッスン
17:00	16:40~17:40 美軸ライン ストレッチ 😊 白木朋子
17:30	
18:00	祝日レッスン
18:30	18:00~19:00 ホットヨガ デトックス 😊 本庄悦子
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。

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。

美軸ラインストレッチ

体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで
「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし
身体の調子を整えていくプログラムです♪

『美しい姿勢、動作を手に入れた方へオススメ♡』

第6回 オールジェクサー・ハーフマラソンフェスティバル
こちらのイベントはウォーク&ジョグ(5km)からございます♪
更にはショートラン(約10km) ハーフマラソン(約21km)と
少しずつ挑戦していける内容になっているんですよ！
この機会に、ウォーク&ジョグからはじめてみませんか？
スタッフが皆様をサポートさせていただきます♡
日頃なかなか味わうことの出来ないアウトドアの魅力を
一緒に感じましょう！
日程：2月18日(土) ※詳細はフロントスタッフまで。

ホットヨガデトックス

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行うクラスです。
アクティブに動くことによりたっぷり汗をかき、
老廃物を流していきます♪
毎週土曜日9:30~ ホットヨガデトックス担当
本庄悦子インストラクターのレッスンです♪

😊 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。

