

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra nonowa 武藏小金井  
スタジオタイムスケジュール

2017.1~

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 <b>担当者変更</b>  基礎 I 60 Minako	10:00~11:00 ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Minako	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
10:30						10:00~10:50 RPB コントロール 島川千尋
11:00 <b>クラス・担当者変更</b> 11:20~12:20  基礎 II Keiko	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		11:15~12:15 ホットヨガ デトックス 樋口志保	11:00~11:50 ウエスト美人 'ベリーダンス' 平山美代子
11:30		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		12:00~12:50 リラックスヨガ 調整中
12:00		12:00~12:50 南国の香り 'フラダンス' 松本久美子				
12:30 <b>基礎編を受講された方がご参加頂けます。</b>	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	13:50~14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
13:00			14:00~14:50 むくみ・たるみ予防 'モナリザ' MIKA	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	
13:30		14:30~15:20 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	14:30~15:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子	14:30~15:20 リラックスヨガ 安藤千鶴		15:05~16:05 ホットヨガ リフレッシュ HIROE
14:00	14:00~14:50 リラックスヨガ 山口隆子		15:20~16:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子		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 榎真奈
14:30						
15:00	15:00~15:50 スリムフローヨガ 御手洗香代					
15:30						
16:00						
16:30						
17:00		17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子				
17:30						
18:00 <b>時間変更</b>	18:15~19:15 ホットヨガ リンパフロー 出口真知子	18:15~19:15 ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 森谷純子	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス Maru	17:20~18:20 ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛	17:50~18:50  基礎 I 60 Yoshimi
18:30	18:30~19:30 ホットヨガ デトックス 高橋愛					
19:00						
19:30 <b>時間変更</b>	19:30~20:30 ホット ピラティス 武久あみ	19:30~20:30 ホットヨガ デトックス 榎真奈	19:50~20:50 ホットヨガ 骨盤調整 小林貴子	19:50~21:05  基礎 I 75 YOKO		19:10~20:10  調整メンテナンス Minato
20:00						
20:30						
21:00 <b>時間・担当者変更</b>	20:45~21:45 ホットヨガ リフレッシュ 調整中	20:45~21:45 ホットヨガ リフレッシュ 出口真知子	21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 出口真知子	21:10~22:10 ホットヨガ 骨盤調整 榎真奈		
21:30						
22:00						
22:30						

JEXER refresh studio  
