

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra nonowa武蔵小金井  
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	担当者変更						
10:30	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	10:00～10:50 RPB コントロール 島川千尋
11:00	クラス・担当者変更	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			11:00～11:50 ウエスト美人 〈ベリーダンス〉 平山美代子
11:30	11:20～12:20 ANTIGRAVITY 基礎 II Keiko		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	11:15～12:15 ホットヨガ デトックス 樋口志保	
12:00	基礎編を受講された方 がご参加頂けます。	12:00～12:50 南国の香り 〈フラダンス〉 松本久美子					12:00～12:50 リラックスヨガ 調整中
12:30	12:40～13:40 ANTIGRAVITY 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	
13:00				14:00～15:00 ホットヨガ リンパフロー 小野紀子	14:30～15:20 リラックスヨガ 安藤千鶴	14:00～14:50 南国の香り 〈フラダンス〉 寺田久美子	13:50～14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
13:30							
14:00	14:00～14:50 リラックスヨガ 山口隆子	14:00～14:50 むくみ・たるみ予防 〈モナリザ〉 MIKA	14:30～15:20 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子				
14:30							
15:00	15:00～15:50 スリムフローヨガ 御手洗香代			15:20～16:20 ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子			15:05～16:05 ホットヨガ リフレッシュ HIROE
15:30						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 榊真奈
16:00							
16:30							
17:00		17:00～18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子		17:00～18:00 ホットヨガ ライト 尾代智子		17:20～18:20 ホットヨガ リフレッシュ 高橋愛	担当者変更
17:30							
18:00	時間変更		18:15～19:15		クラス変更		17:50～18:50 ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Yoshimi
18:30	18:15～19:15 ホットヨガ リンパフロー 出口真知子	18:30～19:30 ホットヨガ デトックス 高橋愛	ホットヨガ リフレッシュ 樋口志保	18:30～19:30 ホットヨガ デトックス 森谷純子	18:30～19:30 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru	18:40～19:40 ホットヨガ デトックス 高橋愛	担当者変更
19:00							19:10～20:10 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Minato
19:30	時間変更		19:30～20:30		クラス・時間変更		
20:00	19:30～20:30 ホット ピラティス 武久あみ	19:50～20:50 ホットヨガ リンパフロー 小松渚	ホットヨガ デトックス 榊真奈	19:50～20:50 ホットヨガ 骨盤調整 小林貴子	19:50～21:05 ANTIGRAVITY 基礎 I 75 YOKO		
20:30							
21:00	時間・担当者変更		20:45～21:45				
21:30	20:45～21:45 ホットヨガ リフレッシュ 調整中	21:10～22:10 ホットヨガ リフレッシュ 出口真知子	ホットヨガ 骨盤調整 榊真奈	21:10～22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭			
22:00							
22:30							