

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

2017.4～

	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	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 小林貴子	10:00～11:00 ホットヨガ リフレッシュ 樋口志保	10:00～10:50 RPB コントロール 島川千尋
11:00		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		クラス・担当者変更	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	担当者変更	11:30～12:30 ホットヨガ リンパフロー 尾代智子		担当者変更	11:15～12:15 ホット 調整中	
12:00	基礎 I 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〉 椎橋弘子			11:30～12:30 ホットヨガ デトックス 本庄悦子		12:00～12:50 リラックスヨガ 岡村幸
12:30	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				担当者変更	担当者変更
13:00			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 調整中	
13:30				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	13:50～14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
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		14:30～15:20 リラックスヨガ 安藤千鶴		クラス・担当者変更
14:30				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 リンパフロー 岡村幸
15:00	15:00～15:50 スリムフローヨガ 御手洗香代					16:00～17:00 ホットヨガ ライト 出口真知子	クラス内容変更
15:30							16:20～17:20 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭
16:00						17:20～18:20 Re:style hot 松葉子	
16:30		17:00～18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子					17:50～18:50 ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Yoshimi
17:00			18:15～19:15 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	クラス内容変更
17:30			クラス・担当者変更				19:10～20:10 ANTIGRAVITY 基礎 II Minato
18:00	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		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		基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。
18:30							
19:00							
19:30	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	クラス・担当者変更				
20:00	クラス・担当者変更	20:45～21:45 担当者変更	20:45～21:45	21:10～22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭			
20:30							
21:00	20:45～21:45 ホットヨガ オリジナル 川谷幸子	21:10～22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭					
21:30							
22:00							
22:30							