

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

2017.5~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
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		11:30~12:30		11:30~12:30	11:15~12:15 ホットヨガ 骨盤調整 尾代智子	
12:00		12:00~12:50 南国の香り (フラダンス) 椎橋弘子	ホットヨガ リンパフロー 尾代智子		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	基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。					担当者変更	
12:40	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 尾代智子	
13:00				14:00~15:00 ホットヨガ リンパフロー 小野紀子			13:50~14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
13:30					14:30~15:20 リラックスヨガ 安藤千鶴		
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			14:00~14:50 南国の香り (フラダンス) 寺田久美子	
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	16:20~17:20 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭
15:30		17:00~18:00 ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子				17:20~18:20 Re:style hot 松葉子	17:50~18:50 ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Yoshimi
16:00			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	19:10~20:10 ANTIGRAVITY 基礎 II Minato
16:30	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					基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。
17:00			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 骨盤調整 小林貴子	19:50~21:05 ANTIGRAVITY 基礎 I 75 YOKO		
17:30		19:50~20:50 ホットヨガ リンパフロー 小松渚					
18:00			20:45~21:45 ホット 調整中	21:10~22:10 ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭			
18:30	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					
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							