

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

2017.6～

	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			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 本庄悦子	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					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。						
12:40	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		担当変更	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	13:30～14:20 骨格メイク Re:style 中村なおこ		13:50～14:50 ホットヨガ デトックス 小内実央
13:30			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		
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				14:00～14:50 南国の香り (フラダンス) 寺田久美子	
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 リンパフロー 岡村幸
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 リフレッシュ 深谷圭
16:00							
16:30		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
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	19:10～20:10 ANTIGRAVITY 基礎 II Minato
17:30	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。
18:00			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		
18:30							
19:00	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	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			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							