

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		11:30～12:30	11:15～12:15	
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	ホットヨガ 骨盤調整 尾代智子	12:00～12:50
12:30	基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。						リラックスヨガ 岡村幸
13:00	12:40～13:40 ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Keiko	13:00～13:50			担当者変更	13:00～13:50	
13:30		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 中村なおこ	リラックスヨガ 尾代智子	
14:00	14:00～14:50	14:00～14:50 むくみ・たるみ予防 (モナリザ) MIKA		14:00～15:00		14:00～14:50 南国の香り (フラダンス) 寺田久美子	13:50～14:50
14:30	リラックスヨガ 山口隆子		14:30～15:20 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	ホットヨガ リンパフロー 小野紀子	14:30～15:20		ホットヨガ デトックス 小内実央
15:00	15:00～15:50				リラックスヨガ 安藤千鶴		
15:30	スリムフローヨガ 御手洗香代			15:20～16:20			15:05～16:05
16:00				ホットヨガ 骨盤調整 小野紀子		16:00～17:00	ホットヨガ リンパフロー 岡村幸
16:30						ホットヨガ ライト 出口真知子	16:20～17:20
17:00		17:00～18:00					ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭
17:30		ホットヨガ 骨盤調整 出口真知子				17:20～18:20 Re:style hot 松葉子	
18:00							17:50～18:50
18:30	18:15～19:15	18:30～19:30	18:15～19:15	18:30～19:30	18:30～19:30	18:40～19:40	ANTIGRAVITY 基礎 I 60 Yoshimi
19:00	ホットヨガ リンパフロー 出口真知子	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	ホットヨガ デトックス 森谷純子	ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru		19:10～20:10
19:30						ホットヨガ デトックス 高橋愛	ANTIGRAVITY 基礎 II Minato
20:00	19:30～20:30	19:50～20:50	19:30～20:30	19:50～20:50	19:50～21:05		基礎 I を受講された方 がご参加頂けます。
20:30	ホット ピラティス 武久あみ	ホットヨガ リンパフロー 小松渚	ホット ピラティス 武久あみ	ホットヨガ 骨盤調整 小林貴子	ANTIGRAVITY 基礎 I 75 YOKO		
21:00	20:45～21:45		20:45～21:45				
21:30	ホットヨガ オリジナル 川谷幸子	21:10～22:10	ホット 調整中	21:10～22:10			
22:00		ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭		ホットヨガ リフレッシュ 深谷圭			
22:30							