

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 8月11日(金)山の日スケジュール

金曜日	
10:00	10:00~11:00
10:30	ホットヨガ オリジナル 佐藤由美
11:00	
11:30	11:30~12:30
12:00	ホットヨガ デトックス 高橋愛
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:20
14:00	骨格メイク 〈Re:style〉 中村なおこ
14:30	★ 14:30~15:20
15:00	Balletone 小野紀子
15:30	15:30~16:20
16:00	リラックスヨガ 安藤千鶴
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20
18:00	ANTIGRAVITY 基礎 I 60 YOKO
18:30	★ アンティグラビティ 撮影会
19:00	19:00~20:00
19:30	ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru
20:00	
20:30	

祝日スケジュールの為、
通常のクラスと時間・内容が異なります。

★

Balletone (バレトン)

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ
心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指す
トレーニングクラス。

3つの要素を組み入れる事で
全身の筋力バランス向上・柔軟性向上
心肺機能向上・さらに脂肪燃焼も期待できます!!

★

ANTIGRAVITY **撮影会**

当日のクラスにご参加のお客様
通常クラス内で行っているポーズ
写真撮影されてみませんか？

撮影会として開催させていただきますので
この時間に限り
スタジオ内で撮影が可能となります。



ANTIGRAVITY …服装、注意事項など予めご確認下さい。