

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 11月23日(木) 勤労感謝の日スケジュール

木曜日	
10:00	10:00~10:50 リラックスヨガ 小泉 雅子
10:30	
11:00	11:00~11:50 ピラティス 今井 しのぶ
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	14:00~14:50 <b>Balletone</b> 小野 紀子
14:00	
14:30	15:00~15:50 リラックスヨガ 小野 紀子
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	17:20~18:20 ホットヨガ リフレッシュ 森谷純子
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	18:40~19:40 ホットヨガ オリジナル ヴェルデひとみ
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。



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!!