

sopra nonowa武蔵小金井タイムスケジュール2019年10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～11:00 ANTIGRAVITY 1/3/5週目→Fun2 2/4週目→Fun3 Rina	10:00～10:50 パワーヨガ 定塚 陽子	10:00～11:00 リンパスッキリ！ 全身引締めヨガ ◎ 御手洗 香代	★ 10:00～10:50 ヴァーカリスム かす系	10:00～11:00 秋のヨガ リフレッシュ 樋口 志保	10:00～11:00 秋のヨガ リフレッシュ 島田 美紀	10:00～10:50 RPB コントロール 島川 千尋
10:30	※Fun2は1をFun3は2を 受講された方が参加できます。						
11:00	11:20～12:20 ANTIGRAVITY 1/3/5週目→Rest 2/4週目→Fun1 Jun	11:00～11:50 ベルビック ストレッチ AKIM	11:30～12:30 秋のヨガ リフレッシュ 樋口 志保	11:00～11:50 ピラティス 今井 しのぶ	11:15～12:15 秋のヨガ デトックス mie	11:15～12:15 骨盤や全身が 調うのんびり ヨガ ★ 尾代 智子	11:00～11:50 ベリーダンス 平山 美代子
11:30							
12:00		12:00～12:50 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							
13:00	★ 13:00～13:50 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭	★ 13:00～13:50 EARTH Haruna	◆		◆ 13:00～13:50 骨格メイク Re:style 中村 なおこ	★ 13:00～13:50 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭	
13:30			◆				
14:00	★ 14:00～14:45 LES MILLS BODYBALANCE 45 深谷 圭	14:00～14:50 モナリザ MIKA	★ 13:30～14:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	◆	★ 14:00～14:50 BOWSPRING rica	★ 14:00～14:50 MOMCHANG FITNESS ゆきよ	★ 13:50～14:50 アクティブ フローヨガ Haruna
14:30			◆				
15:00			◆ 14:30～15:20 Balletone 白木 朋子	◆	◆ 15:00～15:50 リラックスヨガ 安藤 千鶴	◆	15:05～16:05 骨盤を調整して 全身を整える 体と向き合うヨガ ★ 岡村 幸
15:30				◆ 15:20～16:20 秋のヨガ デトックス Haruna			
16:00							
16:30							16:20～17:20 秋のヨガ リフレッシュ Haruna
17:00		17:00～18:00 姿勢バランスを 整えるヨガ ★ 出口 真知子				◆ ライト⇒通常のHOTYOGAよりも 低めの室温・湿度 17:20～18:20 癒しの リンパフローヨガ ライト ◎ 出口 真知子	
17:30							
18:00	★ 18:00～18:50 BOWSPRING rica	◆	18:15～19:15 ホット ピラティス 武久 あみ	★ 18:30～19:15 LES MILLS BODYBALANCE 45 深谷 圭			★ 17:50～18:50 ANTIGRAVITY 1/3/5週目→Fun3 2/4週目→OPEN Rina
18:30		18:30～19:30 秋のヨガ リフレッシュ 島田 美紀		★ 18:30～19:30 ウエストくびれ ヨガ ☆☆ あかね			※Fun3は2をOPENは3を 受講された方が参加できます。
19:00	★ 19:00～19:50 POWER HIPNESS NAGI		19:30～20:30 秋のヨガ リフレッシュ Haruna	◆ 19:50～20:50 骨格メイク Re:style hot 文香	★ 19:30～20:20 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭	18:40～19:40 秋のヨガ デトックス 高橋 愛	★ 19:10～20:10 ANTIGRAVITY 1/3/5週目→Fun1 2/4週目→Fun2 Yoshimi
19:30		19:50～20:50 しっかり引締め ボディメイク ヨガ ☆☆ 佐藤 亮子		◆ 20:30～21:20 POWER HIPNESS NAGI			※Fun2は1を 受講された方が参加できます。
20:00	20:00～20:50 MOMCHANG FITNESS Rina Kitamura		20:45～21:45 秋のヨガ デトックス 島田 美紀				
20:30		★ 21:10～22:10 UNIVERSAL YOGA MARS Haruna		★ 21:10～22:10 秋のヨガ リフレッシュ NAGI			
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

※担当者変更なしの☆☆◎【ホットヨガミドル・骨盤調整・リンパフロー】はレッスン内容の変更はございません
レッスン内容がよりわかりやすいように名称変更を致しました

★…NEWプログラム

◆…内容・時間変更

▲…常温予約制(30名)

クラスレベル/内容指標

☆:ビギナー(初級)
☆☆:ミドル(中級)
☆☆☆:アドバンス(上級)
★:骨盤調整(どなたでも)
◎:リンパフロー(どなたでも)