

ジェクサー・リフレッシュスタジオsopra西川口

★10月祝日タイムスケジュール★

10月22日(火)
即位礼正殿の儀

10:00	
10:30	10:00~11:00 リラックス汗ヨガ ☆ 杉本 麻衣
11:00	
11:30	11:30~12:30 秋のヨガ デトックス 鬼形 ひとみ
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 ゆがみを整えて スリムボディ ★ KANA
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 柔軟性UPヨガ ☆☆ Aya(k)
15:00	
15:30	西川口初レッスン
16:00	16:00~16:45 LES MILLS barre 相馬 安奈
16:30	
17:00	
17:30	17:00~18:00 UNIVERSAL YOGA EARTH 田島桃子
18:00	
18:30	18:15~19:15 K-1 FIT FIGHT 田島桃子
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	

イベントレッスン以外のクラスにご登録のレギュラー会員様はご登録レッスンに予めご予約が入っておりますので欠席される場合や他のレッスンに振替される場合はご連絡をお願い致します。

また、18:30以降のレッスンご登録のレギュラー会員様は公用振替となっておりますのでご都合の良い日にお振替をお願い致します。

LES MILLS barre ※靴下をご持参ください。

バレエの基本姿勢を組み込んだ有酸素エクササイズや、軽量のプレートを用いてウエイトエクササイズを行います。しなやかな身体とシェイプUP効果が期待できるプログラム。強い体幹・女性らしいプロポーション・美しい姿勢を目指します。

UNIVERSAL YOGA EARTH

禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体・呼吸・心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。

K-1 FIT FIGHT (常温)

格闘技のK-1で行うパンチ・キック・ヒザ蹴り動作を音楽のリズムに合わせて行う脂肪燃焼エクササイズ。筋力・持久力・瞬発力を高め、ストレス解消にも効果的です。シンプルな動きの組み合わせなので継続しやすく、生活習慣病予防にも適しています。

持ち物：靴下

定員 30名



が付いているクラスは、どの会員種別の方でもご予約や振替なく、無料でご参加いただけます。(SOMETIMES会員様は除きます)

<お客様へのお願い>

スケジュールにマークが付いているレッスンは、下記ご協力をお願い致します。



マット片付け(巻く)

営業時間は9:30~20:30となります。
お間違えのないようお願い致します。

