

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井
 2月11日(火) 建国記念の日 スケジュール
 2月24日(月) 振替休日 スケジュール

	2月11日(火)	2月24日(月)
10:00	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子	10:00~11:00 ANTIGRAVITY OPEN Jun
10:30		
11:00	11:00~11:50 ベルビック ストレッチ AKIM	
11:30		11:20~12:20 ANTIGRAVITY FunBasic Yoshimi
12:00	12:00~12:50 フラダンス 椎橋 弘子	
12:30		
13:00	13:00~13:50 リラックスヨガ 定塚 陽子	13:00~13:50 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭
13:30		
14:00	14:00~14:50 モナリザ MIKA	14:05~14:50 LES MILLS BODYBALANCE 45 深谷 圭
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:00~18:00 姿勢バランスを 整えるヨガ ★ 出口 真知子	
17:30		
18:00		18:00~18:50 BOWSPRING rica
18:30	18:30~19:30 冬のヨガ リフレッシュ 島田 美紀	
19:00		19:00~19:50 MOMCHANG FITNESS Rina Kitamura
19:30		
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

★ MOMCHANG FITNESS

チヨンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。モムチャン=最高のカラダ

シンプルな動作で筋トレをベースに効率的に楽しくエクササイズして行きましょう！有酸素運動は、持久力の向上や脂肪燃焼促進に期待でき筋トレ動作は短時間で負荷をしっかりとけることで筋力アップとメリハリボディ作りに役立ちます☆

★ BOWSPRING

BOW(弓)SPRING(しなる)の名から、背骨を正しい位置に整え一般的な姿勢の悪さから長引いた骨格筋の問題の解消に導きます。膝関節をゆるめ、骨盤を前傾させた姿勢の中で、独特なポーズを展開させていく『新たなワークアウトスタイルヨガ』です。

ポジティブなマインドを育てたい、スタイルアップ、体が硬い、運動が苦手といった理由からヨガを敬遠してきた方、なんとなく不調が続く、ダイエットがうまくいかない、良いストレス解消法を探しているそんな方におすすめです。

ANTIGRAVITY...服装、注意事項など予めご確認下さい。