

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井
 10月14日(月) 体育の日 スケジュール
 10月22日(火) 即位礼正殿の儀 スケジュール

	10月14日(月)	10月22日(火)
10:00	10:00~11:00 ANTIGRAVITY OPEN Rina	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子
10:30		
11:00		11:00~11:50 ペルビック ストレッチ AKIM
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY Fun1 Jun	
12:00		12:00~12:50 フラダンス 椎橋 弘子
12:30		
13:00	13:00~14:00 e-ヴァーカリスム 井上 香	13:00~13:50 UNIVERSAL YOGA EARTH Haruna
13:30		
14:00		14:00~14:50 モナリザ MIKA
14:30	14:30~15:30 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭	
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:00~17:50 UNIVERSAL YOGA EARTH Haruna	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 POWER HIPNESS NAGI	
18:30		18:30~19:30 しっかり引締め ボディメイク ヨガ ☆☆ 佐藤 亮子
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



音楽に合わせて発声に必要な
 筋肉のストレッチやエクササイズを行い
 正しい発声法を身につけるプログラム

発生のメカニズム『呼吸・発声・共鳴』に
 基づき、約50種類のバリエーションで
 トレーニングをしていきます

※祝日60分レッスンを実施致します
 10月～ 木曜日10:00～10:50
 で実施するプログラムです！

★ K-1 FIT FIGHT

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です

筋力・持久力・瞬発力を高め
 ストレス解消にも効果的です

※祝日60分レッスンを実施致します



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



…服装、注意事項など予めご確認ください。

JEXER refresh studio



・・・常温予約制（30名）