

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  OPEN Rina	10:00~10:50 パワーヨガ 定塚 陽子
10:30		
11:00		
11:30	11:20~12:20  Fun1 Jun	11:00~11:50 ペルビックストレッチ AKIM
12:00		12:00~12:50 フラダンス 椎橋 弘子
12:30		
13:00	13:00~14:00  井上 香	13:00~13:50  Haruna
13:30		
14:00		
14:30	14:30~15:30 K-1 FIT FIGHT 深谷 圭	14:00~14:50 モナリザ MIKA
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:00~17:50  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！



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下さい。

JEXER refresh studio



• • • 常温予約制（30名）