

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa 武蔵小金井  
11月4日(月) 振替休日 スケジュール

11月4日(月)	
10:00	10:00~11:00 ANTIGRAVITY OPEN Rina
10:30	
11:00	
11:30	11:20~12:20 ANTIGRAVITY Rest Jun
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	13:45~14:45 HOT K-1 FIT FIGHT 深谷圭
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 秋のヨガ リフレッシュ NAGI
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	18:00~18:50 BOWSPRING rica
18:30	
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。



## 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。



## HOT K-1FITFIGHT

k-1のパンチやキック・ヒザ蹴り動作を  
音楽のリズムに合わせた  
脂肪燃焼エクササイズです。

ファイティングポーズを取り  
本格的な有効技の  
攻撃動作・防御動作を行い  
筋力・持久力・瞬発力・バランス効果を  
養う事ができます。

※シューズ不要  
※HOTプログラムの為 要予約  
レッスン用バスタオルご準備ください。



…服装、注意事項など予めご確認ください。

