

ジェクサー・リフレッシュスタジオ nonowa武蔵小金井  
4月29日(水) 昭和の日 スケジュール

4月29日(水)	
10:00	10:00~11:00 リンパスッキリ! 全身引締めヨガ ◎ 御手洗 香代
10:30	
11:00	常温
11:30	11:30~12:30 春のヨガ リフレッシュ 樋口 志保
12:00	
12:30	常温
13:00	
13:30	13:30~14:20 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子
14:00	
14:30	14:40~15:30 <b>Balletone</b> 白木 朋子
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30  ZUMBA 岩崎 友美 
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 POP PILATES YURI
18:30	
19:00	
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。



## POP PILATES

“アメリカ、LA発信！  
新感覚トータルボディワークアウト”

洋楽に振り付けされた、  
エネルギーでアップテンポな  
グループピラティスレッスン。

有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、  
爽快感と達成感を味わえるPOP PILATESは、  
しなやかで強い身体へと導きます。  
引き締まったボディメイクを目指す方や  
身体の不調を改善したい方におススメです。



ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンス  
フィットネスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの  
曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングな  
インターバルトレーニング形式のワークアウトです。

簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、  
心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、  
脂肪を燃焼させる効果が期待できます。

