

11月4日(月) 文化の日振替休日 祝日プログラム

時間	スタジオ	ジムエリア
9:30		
10:00		
10:30	10:10～11:10 ホットヨガ ビギナーライト ～心身ともにリラックス～ 伊藤 恵美子	10:00～10:30 サーキット30
11:00		
11:30	11:25～12:25 ホットヨガ アドバンス ～集中力UP～ 杉本麻衣	11:40～11:50 ヒップアップシェイプ
12:00		12:00～12:10 ウエストシェイプ
12:30		
13:00	12:40～13:40 ホットヨガ 骨盤調整 ～呼吸を深める～ HIROE	
13:30		13:10～13:40 サーキット30
14:00	13:55～14:55 ホットヨガ リフレッシュ 山田 桜	
14:30		
15:00		
15:30		
16:00	16:00～17:00 ペルビック ストレッチ 石岡 ゆか	
16:30		
17:00		
17:30	17:15～18:15 ZUMBA 関 真紀	
18:00		

営業時間
9:30～19:30

Pick up

【11月4日・祝日限定】
～キャンドルヨガ～



川口店・今年最後の祝日特別プログラム
キャンドルライトを用いて
レッスンを行います。
心地の良い灯りの中で
レッスンを受けましょう♪

- ・心が落ちつく
- ・集中できる
- ・一味違うヨガ

☆ぜひご体感ください☆

【ペルビックストレッチ：石岡 ゆか】

骨盤周辺の筋肉を緩め、
正しい位置に直し、
その状態でエクササイズする事により、
腰痛の緩和・姿勢改善・
お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに
効果のあるプログラム。

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店

TEL 048-240-3336