

2月24日(月) 天皇誕生日振替休日スケジュール

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 伊藤 恵美子	10:10~10:40 サーキット30
11:00		
11:30	11:25~12:25 ホットヨガ アドバンス NAO	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 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 栗尾 裕美	
14:30		
15:00		
15:30	15:10~15:40 美脚ホットストレッチ	
16:00		
16:30	16:00~17:00 ホットヨガ デトックス 山田桜	
17:00		
17:30	17:20~18:20 ホットヨガ ビギナー 川谷 幸子	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		

Pick up

【美脚ホットストレッチ：山田 桜】

室温36~38度、湿度65%のスタジオ内で、  
股関節回りや脚全体の筋肉のほぐしや  
骨盤回りや脚の筋バランスを  
調整するプログラムです。

【ホットヨガデトックス：山田 桜】

心身のデトックスを目的に、  
春夏秋冬に合わせたプログラムを  
3ヵ月間同じ内容で実施します。  
季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、  
健康体へと導きます。  
HOTYOGAに慣れてきた方や、  
メリハリのある身体を手に入れたい方に  
おススメするクラスです。

【ホットヨガビギナー：川谷幸子】

十分な呼吸と共にヨガの  
基本ポーズを実施します。  
HOTYOGAが初めての方、  
久しぶりに運動をする方でも  
安心して参加いただけるクラスです。  
柔軟性の向上・デトックス・  
冷えの改善・体質改善のきっかけ  
となる効果が期待できます。

ジェクサー・フィットネスガーデン sopraリリア川口店

営業時間  
9:30~19:30