

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	9:30~10:30 ピラティス 長野道子
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 リラックスヨガ 横山佐江子
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 スリムフローヨガ 横山佐江子
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 リラックスヨガ RIKA
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 HOTYOGA リフレッシュ 北田由紀子
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 HOTYOGA デトックス Aya(K)
18:30	
19:00	19:00~19:30 岩盤浴フリー
19:30	
20:00	

体験のご案内

ご友人様やご家族様と一緒に体を動かしたいという方、必見です☆

体験1,620円/回 オールレンタル付き

ご予約はフロントまたはお電話にてお願い致します

～この機会にぜひ皆さまの大切な方をsopra船橋店にご招待ください～

ご入会者様特典紹介キャンペーン実施中です！

★プログラム内容★

【ピラティス】

ピラティス初心者におすすめするクラスです。

正しい姿勢でエクササイズを行うことにより、

シェイプアップやボディメイク効果が期待できるプログラムです。

【リラックスヨガ】

運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方におすすめするクラスです。

今回は骨盤にアプローチを向け骨盤の歪みやバランスを調整していきます。

腰痛・肩こり・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。

【スリムフローヨガ】

ヨガに慣れてきた方やお体を動かすことを楽しみたい方におすすめするクラスです。

アサナと呼吸を同調しながらゆっくり動いていくヨガプログラムです。

アサナを流れるように行うことで、心地よいリズムを味わうことができ、

血行促進につながります。

【HOTYOGAリフレッシュ】

HOTYOGAが初めての方や、体力に自信のない方におすすめするクラスです。

心身のリフレッシュを目的に、集中力を高め、精神の安定や

しなやかな身体作りを目指します。

【HOTYOGAデトックス】

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

おすすめするクラスです。

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。

立位を中心としたさまざまなアサナにチャレンジします。

※デイトタイム会員さまは祝日の為、ご利用対象外となっております。

※岩盤浴フリーはご予約不要です。どなたさまでもご利用いただける時間帯となっております。

営業時間 8:00～20:00

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポー船橋

TEL 047-411-2811