

時間	2月11日(火)	2月24日(月)
8:00		
8:30	8:00~9:00 岩盤浴フリー	8:10~9:00 アクティブフロー ヨガ 村松彩香
9:00		
9:30	9:30~10:30 HOTYOGA デトックス Aya(K)	9:30~10:30 スッキリ目覚める 朝ヨガ kumi
10:00		
10:30		
11:00	11:00~12:00 HOTYOGA ビギナー RIKA	11:00~12:00 呼吸を整えて カラダ引き締めヨガ kumi
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:30 HOTYOGA リフレッシュ RIKA	12:30~13:30 筋膜 リリース 米島彩夏
13:00		
13:30	イベントレッスン	
14:00	14:00~15:00 HOTYOGA 股関節周りを緩めて リラックス 村松彩香	14:00~15:00 アクティブフロー ヨガ 村松彩香
14:30		
15:00		
15:30	15:30~16:30 HOTYOGA ビギナー 渡部利香	15:15~16:15 HOTYOGAライト リンパフロー ~身体の巡りを良くする~ 齊藤彩夏
16:00		
16:30		
17:00	17:00~18:00 HOTYOGA リンパフロー ~血行促進~ 川谷幸子	16:30~17:30 HOTYOGA 骨盤調整 ~全身スッキリ~ Aya(K)
17:30		
18:00		
18:30	18:30~19:15 HOTYOGA アクティブフロー 村松彩香	18:00~19:00 HOTピラティス 中嶋藍子
19:00		19:00~19:30 岩盤浴フリー
19:30		
20:00		

### 【HOTYOGA(ライト)リンパフロー】

~血行促進~

末端の冷えの原因は、血液やリンパの流れの滞りです。足首から膝裏にかけてのリンパを刺激することで、血液を心臓に送り返す働きを強化。血行を促進し、末端冷え症の緩和を目指します。

担当 川谷幸子IR  
毎週水曜日 12:30~  
毎週金曜日 18:45~



~身体の巡りを良くする~

セルフマッサージやヨガのポーズを行いながら、リンパの流れを促進し、体を内側から温め、デトックス効果を高めます。リンパの流れを促進することで免疫機能が高まり、くすみを解消し透明感のある美しい肌を引き出します。



担当 齊藤彩夏IR  
毎週金曜日 9:30~

### 【HOTピラティス】

ピラティスが初めての方も安心してご参加いただけるクラスです。室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで脊柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。

担当 中嶋藍子IR  
毎週水曜日 9:30~、毎週金曜日 15:30~

### sopra船橋2周年イベント HOTYOGA股関節周りを緩めてリラックス

月礼拝という一連の流れをメインパートで行います。股関節周りをほぐすことをメインとしている為、骨盤のゆがみが整ったりストレス緩和繋がるといわれています。レッスンの最後に行うヨーガニードラは、とてもリラックス効果が高いものです。事前にご予約ください。ご不明点はスタッフにお声掛けください。

※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、お時間内の出入りは自由です。  
ご自身で水分補給、体調管理をお願い致します。  
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

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