

～PICK UP LESSON～

時間	プログラム
8:00	
8:30	PICK UP
8:45	8:45～9:30
9:00	Wow! HIP
9:30	柳田夏穂
9:50	9:50～10:50
10:00	呼吸で緩める ヨガ
10:30	☆☆☆☆☆ 北田由紀子
11:00	11:10～12:10
11:30	ハタヨガフロー ★★★★☆
12:00	北田由紀子
12:30	12:30～13:30
13:00	筋膜リリース ヨガ
13:30	☆☆☆☆☆ 杉本麻衣
14:00	
14:30	PICK UP
15:00	15:00～16:00
15:30	秋冬の アーユルヴェーダヨガ
16:00	★★★★☆ 山東久美
16:30	16:30～17:30
17:00	HOTYOGA ☆☆☆☆☆
17:30	スタッフ
18:00	18:00～18:45
18:30	HOTYOGA ☆☆☆☆☆
19:00	スタッフ
19:30	
20:00	

8:45～9:30



バンドを使ってヒップトレーニングをするクラス！
ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など
様々な効果が期待できます。
トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えていきます。
一緒に楽しみながら
綺麗な形のお尻を目指していきましょう！

柳田夏穂 インストラクター

15:00～16:00

秋冬のアーユルヴェーダヨガ ～ヴァータケア～

クラス内容紹介別紙

山東久美 インストラクター

: キャンドルヨガ

ホットヨガクラス限定。
毎月9日ソプラの日だけのお楽しみ♪
キャンドルの光に包まれる癒やしの空間で
特別なひと時をお楽しみください！

※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。

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※ : 常温YOGA (30℃前後)

: HOTYOGA (38℃前後)

: フィットネスプログラム (36℃前後)

: テニスボールやボールを使用します。

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