

時間	プログラム
9:30	9:30~10:30 アクティブ フローヨガ ★★★★☆ 坂碧織
10:30	
11:00	11:00~12:00 女性ホルモン 調整ヨガ ★★★★☆ NANAMI
12:00	
12:30	12:30~13:30 はじめての パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 リラックスヨガ (昇温) ★★☆☆☆ 門田万夢
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
17:00	
17:30	
18:00	18:15~19:15 体と心を 整えるヨガ ★★☆☆☆ yukiko
18:30	
19:00	
19:30	19:40~20:40 しっかり動いて 代謝UPヨガ ★★★★★ yukiko
20:00	
20:30	
21:00	21:00~22:00 お腹リセットヨガ ★★☆☆☆ 門田万夢
21:30	
22:00	
22:30	

🎵 : ソプラの日特別レッスン

9:30~10:30
アクティブフローヨガ

動き続ける*流れ*力強さ*集中*呼吸

アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者
『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラスです。

呼吸に意識を置き、
流れるようにシークエンスを行うことで
自身の身体の変化・成長が感じられます。

★こんな方におすすめ★

ヨガに慣れてきた
運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい
より深く本格的なヨガを体験したい

坂碧織 インストラクター

🌙 : プラネタリウムレッスン


プラネタリウムの光に包まれる、
普段とは違った空間。
特別なひと時を
ごゆっくりお楽しみください♪

🕯️ : キャンドルヨガ

月に1回ソプラの日だけのお楽しみ♪
キャンドルの光に包まれる
癒やしの空間をゆっくりとご堪能ください。

※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)

 : 昇温プログラム(34℃→38℃前後)

営業時間 9:00~23:00

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