sopraシャポー船橋　タイムスケジュール　2024年3月

月曜日

- 9:30～10:30 呼吸で緩めるヨガ ★☆☆☆☆ yukiko
- 11:00～12:00 ハタヨガフロー ★★★☆☆ yukiko
- 12:30～13:30 筋膜リリースヨガ ★☆☆☆☆ 杉本麻衣
- 14:30～15:30 ピラヨガ(昇温) ★★★☆☆ 坂碧織
- 16:30～17:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★☆☆ Aya(K)
- 18:15～19:15 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂
- 19:40～20:40 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂
- 21:00～22:00 疲れた身体を癒すヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海

火曜日

- 9:30～10:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★☆☆ Aya(K)
- 11:00～12:00 老廃物流してスッキリヨガ ★★☆☆☆ Aya(K)
- 12:00～13:30 岩盤浴 FreeTime
- 14:30～15:30 身体の緊張を解くヨガ ★★☆☆☆ NANAMI
- 15:30～16:30 岩盤浴 FreeTime
- 18:15～19:15 冬のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ yukiko
- 19:40～20:40 奇数日: お腹ヨガ ★★☆☆☆ 偶数日: 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 門田万夢
- 21:00～22:00 ナイトリラックスヨガ ★★☆☆☆ 門田万夢

水曜日

- 9:30～10:30 HOTピラティス～引き締めbody～ ★★★★☆ 中嶋藍子
- 11:00～12:00 冬のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
- 12:30～13:30 美姿勢ヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
- 13:30～16:00 岩盤浴 FreeTime
- 16:30～17:30 心と体のご褒美時間ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
- 18:15～19:15 冬のデトックスヨガ ★★★★☆ 門田万夢
- 19:40～20:40 筋膜リリース ★☆☆☆☆ 横山佐江子
- 21:00～22:00 ピラティスやさしい背骨ケア ★★☆☆☆ 新名孝子

木曜日

- 9:30～10:30 筋膜リリースヨガ ★☆☆☆☆ SATOKA
- 11:00～12:00 女性ホルモン調整ヨガ ★★★☆☆ NANAMI
- 12:30～13:30 はじめてのパワーヨガ ★★★☆☆ 高岩加奈子
- 14:30～15:30 冬のリフレッシュヨガ(昇温) ★★★☆☆ 柳田夏穂
- 16:30～17:30 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂
- 18:15～19:15 体と心を整えるヨガ ★★☆☆☆ yukiko
- 19:40～20:40 しっかり動いて代謝UPヨガ ★★★★★ yukiko
- 21:00～22:00 美姿勢ヨガ ★★★☆☆ 坂碧織

金曜日

- 9:30～10:30 心地よい朝の深呼吸ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
- 11:00～12:00 筋肉を目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏
- 12:30～13:30 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 大曽根万喜子
- 14:30～15:30 HOTピラティス整うbody ★★★☆☆ 中嶋藍子
- 16:30～17:30 内側から感じる身体を変えるヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海
- 18:15～19:15 骨盤調整ヨガ ★★☆☆☆ mie
- 19:40～20:40 1週間のお疲れケアヨガ ★★★☆☆ mie
- 20:40～22:30 岩盤浴 FreeTime

※デイタイム会員さまは平日18:00までのご利用となります。

土曜日

- 8:30～9:30 心身の回復力を促すヨガ ★★☆☆☆ 伊藤恵美子
- 10:00～11:00 触って流してインナービューティーヨガ ★★☆☆☆ SATOKA
- 11:30～12:15 ヨガベーシック ★★☆☆☆ 中村沙織
- 13:00～14:00 冬のデトックスヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子
- 14:30～15:30 HOTピラティス スッキリ！全身引き締め ★★★☆☆ 前川尚子
- 16:00～17:00 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂
- 17:30～18:30 感覚を大切にするヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子

日曜日

- 8:30～9:30 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ 杉本麻衣
- 10:00～11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★☆☆☆ 杉本麻衣
- 11:30～12:30 股関節を若返らせるヨガ(昇温) ★★★☆☆ Ayaka
- 13:00～14:00 むくみ解消ヨガ ★★☆☆☆ Ayaka
- 14:30～15:30 冬のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ 門田万夢
- 16:00～17:00 奇数日: お腹ヨガ ★★☆☆☆ 偶数日: ボディメイク ★★★☆☆ 門田万夢
- 17:00～18:30 岩盤浴 FreeTime

※祝日は短縮営業となり、スケジュールが変更となる場合がございます。

※レッスンご参加の際は水分と汗ふき用のタオルをご持参ください。

※プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

※プログラム名は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

※ 常温YOGA (30℃前後)
WARMYOGA(34℃前後)
昇温(34℃→38℃前後)
HOTピラティス(36℃前後)
HOTYOGA(38℃前後)

※ ：テニスボールやボールを使用します。

Life style yoga