New sopraシャポー船橋　タイムスケジュール　2024年4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
8:30						8:30～9:30 心身の回復力を促すヨガ ★★☆☆☆ 伊藤恵美子	8:30～9:30 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
9:00							
9:30	9:30～10:30 呼吸で緩めるヨガ ★☆☆☆☆ yukiko	9:30～10:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★☆☆ Aya(K)	9:30～10:30 HOTピラティス ～引き締めbody～ ★★★★☆ 中嶋藍子	9:30～10:30 ストレッチヨガ ×バレトン ★★★☆☆ 門田万夢	9:30～10:30 心地よい朝の深呼吸ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏		
10:00						10:00～11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★☆☆ 橋詰奈美	10:00～11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★☆☆☆ カレタ麻衣
10:30							
11:00	11:00～12:00 ハタヨガフロー ★★★☆☆ yukiko	11:00～12:00 老廃物流してスッキリヨガ ★★☆☆☆ Aya(K)	11:00～11:45 ヨガベーシック ★★☆☆☆ 中村沙織	11:00～12:00 女性ホルモン調整ヨガ ★★★☆☆ NANAMI	11:00～12:00 筋肉を目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	11:30～12:15 春のデトックスヨガ ★★★★☆ 大曽根万喜子	11:30～12:30 股関節を若返らせるヨガ (昇温) ★★★☆☆ Ayaka
11:30							
12:00		12:00～13:30 岩盤浴 FreeTime	11:45～13:30 岩盤浴 FreeTime				
12:30				12:30～13:30 はじめてのパワーヨガ ★★★☆☆ 高岩加奈子	12:30～13:30 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 大曽根万喜子		
13:00						13:00～14:00 肩甲骨ヨガ ★★★☆☆ 大曽根万喜子	13:00～14:00 むくみ解消ヨガ ★★☆☆☆ Ayaka
13:30							
14:00							
14:30	14:30～15:30 春のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂	14:30～15:30 身体の緊張を解くヨガ ★★☆☆☆ NANAMI	14:30～15:30 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂	14:30～15:30 ぽっこりお腹リセットヨガ (昇温) ★★☆☆☆ 門田万夢	14:30～15:30 HOTピラティス 整うbody ★★★☆☆ 中嶋藍子	14:30～15:30 HOTピラティス スッキリ！ 全身引き締め ★★★☆☆ 前川尚子	14:30～15:30 美姿勢ヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
15:00							
15:30							
16:00						16:00～17:00 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂	16:00～17:00 春のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
16:30	16:30～17:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★☆☆ Aya(K)	16:30～17:30 ボディメイクヨガ ★★★☆☆ 坂碧織	16:30～17:30 心と体のご褒美時間ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏	16:30～17:30 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 門田万夢	16:30～17:30 内側から感じる身体を変えるヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海		17:00～18:30 岩盤浴 FreeTime
17:00						17:30～18:30 感覚を大切にするヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子	
17:30							
18:00			※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。				
18:30	18:15～19:15 触って流してインナービューティーヨガ ★★☆☆☆ SATOKA	18:15～19:15 春のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ yukiko	18:15～19:15 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂	18:15～19:15 体と心を整えるヨガ ★★☆☆☆ yukiko	18:15～19:15 ぽっこりお腹リセットヨガ ★★☆☆☆ 門田万夢		
19:00							
19:30							
19:40	19:40～20:40 身体を整えてスッキリヨガ ★★★☆☆ SATOKA	19:40～20:40 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂	19:40～20:40 筋膜リリース ★☆☆☆☆ 横山佐江子	19:40～20:40 しっかり動いて代謝UPヨガ ★★★★★ yukiko	19:40～20:40 春のデトックスヨガ ★★★★☆ 門田万夢		
20:00							
20:30							
20:40					20:40～22:30 岩盤浴 FreeTime		
21:00	21:00～22:00 疲れた身体を癒すヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海	21:00～22:00 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂	21:00～22:00 ピラティス やさしい背骨ケア ★★☆☆☆ 新名孝子	21:00～22:00 美姿勢ヨガ ★★★☆☆ 坂碧織			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※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)
フィットネスプログラム(常温)
※ ：テニスボールやボールを

Life style yoga