ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポー船橋

4月9日(火)ソプラの日　プログラム

時間	プログラム
9:30	9:30～10:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★☆☆ Aya(K)
10:00	
10:30	
11:00	11:00～12:00 老廃物流してスッキリヨガ ★★☆☆☆ Aya(K)
11:30	
12:00	12:00～13:30 プラネタリウム岩盤浴 FreeTime
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30～15:30 身体の緊張を解くヨガ ★★☆☆☆ NANAMI
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30～17:30 ボディメイクヨガ ★★★☆☆ 坂碧織
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	18:15～19:15 春のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ yukiko
19:00	
19:30	19:40～20:40 二の腕ヨガ ★★★☆☆ 柳田夏穂
20:00	
20:30	
21:00	21:00～22:00 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂
21:30	
22:00	
23:00	

毎月9日ソプラの日は、
普段とは違う、
わくわくするような1日をご提供いたします ❀

：キャンドルヨガ

ホットヨガクラス限定。
月に一度、ソプラの日だけのお楽しみ♪
キャンドルの光に包まれる
癒やしの空間をご堪能ください！

：プラネタリウム岩盤浴

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♪

※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。

※ ▭ ：HOTYOGA　(38℃前後)

※岩盤浴FreeTime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、体調管理をお願いいたします。

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

sopra
Life Style + Yoga