

時間	プログラム
8:30	10:00~11:00 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
9:00	
9:30	
10:00	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★☆☆☆ カレタ麻衣
10:30	
11:00	
11:30	11:30~12:30 股関節を 若返らせるヨガ (昇温) ★★★★☆ Ayaka
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 むくみ解消ヨガ ★★☆☆☆ Ayaka
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
15:00	
15:30	
16:00	16:00~17:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ 坂碧織
16:30	
17:00	17:00~18:30 プラネタリウム 岩盤浴 FreeTime
17:30	
18:00	
18:30	

 : キャンドルヨガ

ホットヨガクラス限定。

キャンドルの光に包まれる  
癒やしの空間でレッスンを受けられるのは  
ソプラの日だけのお楽しみ♪

 : プラネタリウムレッスン  
: 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ありません。

※  : HOTOYOGA (38℃前後)

※  : WARMYOGA (34℃前後)

※  : 昇温 (34℃→38℃前後)

※岩盤浴FreeTimeはご予約不要、お時間内の出入りは自由

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