

| 時間    | プログラム   |
|-------|---|
| 8:00  |   |
| 8:30  | <b>PICK UP</b><br>8:30~9:30                                       |
| 9:00  | リフレッシュピラティス<br>～肩まわりスッキリ～<br>★★★★☆<br>新名孝子                        |
| 9:30  |   |
| 10:00 | 9:50~10:50<br>ハタヨガフロー<br>★★★★☆<br>北田由紀子                           |
| 10:30 |   |
| 11:00 | 11:10~12:10<br>呼吸で緩める<br>ヨガ<br>★★★★☆<br>北田由紀子                     |
| 11:30 |   |
| 12:00 |   |
| 12:30 |   |
| 13:00 |   |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>ヨガピラ(昇温)<br>★★★★☆<br>坂碧織                           |
| 14:00 |   |
| 14:30 | <b>PICK UP</b><br>15:00~16:00<br>ハイパー<br>デトックスヨガ<br>★★★★☆<br>濱住夏海 |
| 15:00 |   |
| 15:30 |   |
| 16:00 |   |
| 16:30 | 16:30~17:30<br>脚スッキリヨガ<br>★★★★☆<br>柳田夏穂                           |
| 17:00 |   |
| 17:30 |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>二の腕ヨガ<br>★★★★☆<br>柳田夏穂                             |
| 18:30 |   |
| 19:00 |   |
| 19:30 |   |
| 20:00 |   |

## ～PICK UP LESSON～

8:30~9:30

リフレッシュピラティス  
～肩まわりスッキリ～

レッスン内容詳細別紙



15:00~16:00

ハイパーデトックスヨガ  
★★★★☆

デトックス効果の高いツイストと、  
バランスポーズを使い、  
身体の中に溜まった老廃物を排出させ、  
ポジティブな感覚を研ぎ澄ましましょう。  
身体をねじり  
腸周りやリンパ節に刺激を入れることで、  
身体の調子を整え、  
バランスポーズをとることで、  
集中力を高め全身にエネルギーを浸透させます。  
スッキリしたい方、集中力を高めたい方、  
たくさん動きたい方におすすめのクラスです。

濱住夏海 インストラクター

※デイトタイム会員さまは祝日の為、ご利用対象外となっております。

※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)
- ※  : 昇温クラス (34℃→38℃前後)

: テニスボールやボールを使用します。

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