

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