

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポ一船橋

5月3日(金)憲法記念日、4日(土)みどりの日、
6日(月)振替休日 祝日プログラム

時間	5月3日(金)	5月4日(土)	5月6日(月)
8:00			
8:30	8:30~9:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏	8:30~9:30 心身の回復力を 促すヨガ ★★☆☆☆ 伊藤恵美子	PICK UP 8:30~9:30 体幹をフルに鍛える パワーヨガ ★★★★☆ 濱住夏海
9:00			
9:30		PICK UP	
10:00	10:00~11:00 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	10:00~11:00 骨盤コンディショ ニングヨガ ★★★★☆ 橋詰奈美	9:50~10:50 呼吸で緩めるヨガ ★☆☆☆☆ yukiko
10:30			
11:00			
11:30	11:30~12:15 ヨガベーシック ★★☆☆☆ 中村沙織	11:30~12:30 二の腕ヨガ ★★★★☆ 柳田夏穂	11:10~12:10 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko
12:00			PICK UP
12:30	PICK UP		12:30~13:30 ピラヨガ ★★★★☆ 坂碧織
13:00	13:00~14:00 若返る! アンチエイジング ヨガ ★★☆☆☆ NANAMI	13:00~14:00 春のリフレッシュ ヨガ ★★☆☆☆ 柳田夏穂	
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:30 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣	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 (昇温) ★★★★☆ 坂碧織
15:00			
15:30			
16:00	16:00~17:00 筋肉を緩めるヨガ ★★☆☆☆ カレタ麻衣	16:00~17:00 感覚を大切に するヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子	16:00~17:00 触って流してインナー ビューティーヨガ ★★☆☆☆ SATOKA
16:30			
17:00	17:00~18:30 岩盤浴FreeTime	PICK UP	
17:30		17:30~18:30 しっかり動く フローヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	17:30~18:30 身体を整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

~ PICK UP LESSON ~

5月4日(土) 10:00~11:00
骨盤コンディショニングヨガ
★★★★☆

骨盤周りの筋肉や関節、
リンパ節中心に
アプローチを行いながら、
骨盤の歪みからくる不調の改善や
身体のバランス調整に
繋げやすくしていきます。

橋詰奈美 インストラクター

5月4日(土) 17:30~18:30
しっかり動くフローヨガ
★★★★☆

呼吸に合わせて流れるように
動いていきます。
テンポよくさまざまなポーズを
おこない全身を使うことで、
スッキリとした心地よさや達成感、
充実感を味わえます。
しっかり動き、
たっぷり汗をかきたい方に
おすすめのクラスです。

高岩加奈子 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。

※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。

- : 常温YOGA (30℃前後)
- : 昇温(34℃→38℃前後)
- : HOTピラティス(36℃前後)
- : HOTYOGA(38℃前後)

PICK UP LESSON

- 5月3日(金) 13:00~14:00
- 5月6日(月) 8:30~9:30
- 5月6日(月) 12:30~13:30

レッスン内容詳細別紙