

10月14日(月)体育の日、22日(火)即位礼正殿の儀 祝日プログラム

時間	10月14日(月)	10月22日(火)
8:00		8:00~9:00 岩盤浴フリー
8:30		
9:00		
9:30	9:30~10:30 リラックスヨガ kumi	9:30~10:30 HOTYOGA デトックス Aya(K)
10:00		
10:30		
11:00	11:00~12:00 パワーヨガ 横山佐江子	11:00~12:00 HOTYOGA ビギナー tokiko
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:30 筋膜 リリース 米島彩夏	12:30~13:30 HOTYOGA リフレッシュ SATOKA
13:00		
13:30		13:30~15:00 岩盤浴フリー
14:00	14:00~15:00 ピラティススタート ～骨盤調整～ 長野道子	
14:30		
15:00	15:15~16:15 HOTYOGAライト アクティブフロー 大前喜世	15:30~16:30 HOTYOGA ビギナー 渡部利香
15:30		
16:00	16:30~17:30 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)	17:00~18:00 HOTYOGA デトックス 村松彩香
16:30	17:30~18:00 岩盤浴フリー	
17:00		
17:30		
18:00	18:30~19:15 HOTYOGA リフレッシュ 大前喜世	18:30~19:15 HOTYOGA アクティブフロー 村松彩香
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

### 【HOTYOGA(ライト)アクティブフロー】

アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラスです。  
呼吸に意識を置き、毎回変わらないシークエンスを行うことで、自身の身体の変化・成長が感じられます。  
ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におすすめです。

HOTYOGAアクティブフロー  
10月から導入  
毎週土曜日11:30～ 担当 大前喜世 IR

### 【ピラティススタート～骨盤調整～】

身体のある中心にある骨盤を安定させることで、日常生活の手足の動きをより機能アップさせます。  
見た目の姿勢もより良く、快適な身の動かし方へ導いていくクラスです。

10月から導入  
毎週月曜日14:00～ 担当 長野道子 IR

### 【岩盤浴フリー】

ご予約せずにお越し頂けます。ゆっくりと過ごしたり、身体をほぐ、したりポーズの練習をしたり、自由にお過ごしいただけます。  
HOTプログラムから続けてのご参加も可能です。  
お気軽にお越しください。

※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。

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