

# ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シヤポー船橋

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)   |
|-------|---|
| 8:00  |   |
| 8:30  |   |
| 9:00  |   |
| 9:30  | 9:30~10:30 リラックスヨガ kumi   |
| 10:00 |   |
| 10:30 |   |
| 11:00 | 11:00~12:00 パワーヨガ 横山佐江子   |
| 11:30 |   |
| 12:00 |   |
| 12:30 | 12:30~13:30  筋膜リリース 米島彩夏 |
| 13:00 |   |
| 13:30 |   |
| 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 |   |
| 15:30 | 15:15~16:15 HOTYOGAライト アクティブフロー 大前喜世  |
| 16:00 |   |
| 16:30 | 16:30~17:30 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)   |
| 17:00 |   |
| 17:30 | 17:30~18:00 岩盤浴フリー  |
| 18:00 |   |
| 18:30 | 18:30~19:15 HOTYOGA リフレッシュ 大前喜世   |
| 19:00 |   |
| 19:30 |   |
| 20:00 |   |

| 時間          | 10月22日(火)             |
|-------------|-----------------------|
| 8:00~9:00   | 岩盤浴フリー                |
| 9:30~10:30  | HOTYOGA デトックス Aya(K)  |
| 11:00~12:00 | HOTYOGA ビギナー tokiko   |
| 12:30~13:30 | HOTYOGA リフレッシュ SATOKA |
| 13:30~15:00 | 岩盤浴フリー                |
| 15:30~16:30 | HOTYOGA ビギナー 渡部利香     |
| 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    |
| 18:30~19:15 | HOTYOGA アクティブフロー 村松彩香 |

## 【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・成長を感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーッシュ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 シヤポー船橋

TEL 047-411-2811