

## ～PICK UP LESSON～

8:30～9:20 / 9:40～10:30

美背中マシンピラティス

つきやすく、取れにくい…それが背中と二の腕のお肉！  
背中は見るできないため、意識しにくい。  
意識しにくいと、動かさない。  
動かさないと機能も落ち、お肉もつきやすいんです。  
引っ張る動きに負荷をつけられる  
マシンピラティスだからこそそのトレーニングで  
一気に背中、二の腕をスッキリさせましょう！

同時に肩コリもほぐれるメリット付き！初めての方も安心の内容です♪

エミリーインストラクター

13:00～14:00

極上のリラックスヨガ

**定員21名**

究極のリラクゼーションヨガである「リストラティブヨガ」の  
ポーズを取り入れながら行うクラスです。

リストラティブ(restorative)には“回復させる”  
という意味があります。

ヨガブロックなどの補助道具を用いて  
身体を安定させながら行うポーズや  
ゆったりとしたヨガの動きは、  
運動量は少ないながらも身体本来の正しい姿勢や  
自然な呼吸へ体を導く心地良さを味わう事が出来ます。

毎日頑張る自分にご褒美をあげつつ、  
身体を目覚めさせ、整えていきましょう。  
スタジオで皆さんをお待ちしております！



ヨガブロック/ヨガストラップ  
ブランケット代わりに茶タオルも  
使用して行います♪

齊藤彩夏インストラクター

※マシンピラティスはプレミアム会員さまのみ受講可能です。  
※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)

: WARMYOGA (34℃前後)

: HOTYOGA (38℃前後)

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