

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポー船橋

11月3日(月)文化の日、23日(日)勤労感謝の日、
24日(月)振替休日 祝日プログラム

時間	11月3日(月)	11月23日(日)	11月24日(月)
8:00		祝日特別レッスン	祝日特別レッスン ^{PICK UP}
8:30	8:30~9:30 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	8:30~9:20 マシンピラティス ～後ろ姿美人を目指そう!～ Yuki	8:30~9:20 マシンピラティス ～ウエストシェイプ～ エミリー
9:30			
10:00	9:50~10:50 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	9:45~10:35 マシンピラティス ～後ろ姿美人を目指そう!～ Yuki	9:40~10:30 マシンピラティス ～ウエストシェイプ～ エミリー
10:30			
11:00	11:10~12:00 フロアバレエエクササイズ ～凛とした美姿勢～ ★★★★☆ 伊藤恵美子		11:10~12:10 呼吸で緩める ヨガ ★★★★☆ yukiko
11:30		11:30~12:30 明日に繋げるヨガ (昇温) ★★★★☆ 菅野有希	
12:00	祝日特別レッスン(50分)		
12:30			
13:00		13:00~14:00 お腹リセット ヨガ* ★★★★☆ 坂碧織	
13:30	13:30~14:30 ふんわり緩まるヨガ (昇温) ★★★★☆ 齊藤彩夏		13:30~14:30 ふんわり緩まる ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏
14:00			
14:30	14:50~15:50 女性ホルモンを整えて 幸せホルモンUPヨガ ★★★★☆ YUKKO	14:30~15:30 HOTピラティス ×ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	14:50~15:50 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO
15:00			
15:30	祝日特別レッスン		祝日特別レッスン
16:00	16:20~17:20 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko	16:00~17:00 秋のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko	16:20~17:20 HOTピラティス ～正しい姿勢への意識アップ～ ★★★★☆ 長野道子
16:30			
17:00		17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	祝日特別レッスン ^{PICK UP}
17:30	17:50~18:50 秋のデトックス ヨガ ★★★★☆ yukiko		17:50~18:50 ヨガアドバンス (上級) ★★★★★ yukiko
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

祝日特別LESSON

- ・11月3日(月) 11:10~12:00
- ・11月3日(月) 14:50~15:50
- ・11月23日(日) 8:30~9:20/9:45~10:35

内容詳細別紙

～PICK UP LESSON～

11月24日
8:30~9:20/9:40~10:30
マシンピラティス
～ウエストシェイプ～

気になるお腹まわりのお肉撃退!
ウエストのくびれメイクを中心に、
二の腕、背中もスッキリ引き締まる
上半身のボディメイクレッスン!
マシンピラティス初心者さんでも
楽しめる内容です。
ご参加お待ちしております♪

エミリー インストラクター

11月24日
17:50~18:50
ヨガアドバンス(上級)
★★★★★ WARM

太陽礼拝をベースに
アクティブに全身を動かし、
難易度の高いポーズにも
チャレンジしていきます。
しっかり身体を動かし、
心身ともにスッキリしたい、
身体を引き締めたい方におすすめです!

yukiko 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。
※マシンピラティスはフルタイムプレミアム会員の方のみ対象です。

- : WARMYOGA (34℃前後)
- : 昇温(34℃~38℃前後)
- : HOTピラティス(36℃前後)
- : HOTYOGA(38℃前後)
- : テニスボールを使用