

時間	プログラム
8:00	8:20~9:10 マシンピラティス ~ウエストシェイプ~ エミリー
8:30	
9:00	祝日特別レッスン
9:30	9:25~10:15 マシンピラティス ~ウエストシェイプ~ エミリー
10:00	
10:30	
11:00	11:10~12:10 呼吸で緩める ヨガ ☆☆☆☆☆ yukiko
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO
14:00	
14:30	
15:00	14:50~15:50 HOTピラティス ~正しい姿勢への意識アップ~ ★★★★☆ 長野道子
15:30	
16:00	
16:30	16:20~17:20 夏のリフレッシュ ヨガ ★★★★☆ yukiko
17:00	
17:30	祝日特別レッスン
18:00	17:50~18:50 ヨガアドバンス (上級) ★★★★★ yukiko
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

~ PICK UP LESSON ~

8:20~9:10 / 9:25~10:15

マシンピラティス ~ウエストシェイプ~

祝日特別レッスンメインターゲットはウエスト!

夏に向けて、
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

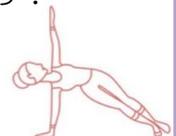


17:50~18:50
ヨガアドバンス(上級)

★★★★★

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



- ※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)
 : HOTYOGA (38℃前後)
 : HOTピラティス (36℃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