

| 時間    | プログラム  |
|-------|--|
| 8:00  |  |
| 8:30  | 8:30~9:00<br>無料体験会<br>STAFF                                |
| 9:00  |  |
| 9:30  | 9:20~10:20<br><b>【有料イベント】</b><br>マシンピラティス<br>美脚&美骨<br>RIKA |
| 10:00 |  |
| 10:30 | 10:40~11:10<br>無料体験会<br>STAFF                              |
| 11:00 |  |
| 11:30 |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>筋肉を目覚めさせるヨガ<br>★★★★☆<br>(昇温)<br>齊藤彩夏        |
| 12:30 |  |
| 13:00 |  |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>ふんわり緩まるヨガ<br>★★★★☆<br>齊藤彩夏                  |
| 14:00 |  |
| 14:30 | <b>祝日特別レッスン</b>  |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>夏バテ知らずの<br>体づくりヨガ<br>★★★★☆<br>YUKKO         |
| 15:30 |  |
| 16:00 |  |
| 16:30 | 16:30~17:30<br>疲れた身体を癒す<br>ヨガ<br>★★☆☆<br>濱住夏海              |
| 17:00 |  |
| 17:30 |  |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>内側から感じる<br>身体を変えるヨガ<br>★★★★☆<br>濱住夏海        |
| 18:30 |  |
| 19:00 |  |
| 19:30 |  |
| 20:00 |  |

## ～PICK UP～

8:30~9:00/10:40~11:10  
マシンピラティス無料体験会実施!  
(30分)

「気になっている!」「体験したい!」  
「悩んでいたのもう一度受けて!」など…  
一度体験された方もOK!  
お客さまのご要望にお応えいたします☺

ご興味ございましたらこの機会を逃さず、  
是非!ご予約お願いいたします。  
対象:フルタイム、デイトime、4times会員さま  
予約方法:アカウントレッスン予約画面



15:00~16:00  
夏バテ知らずの体づくりヨガ  
★★★★☆

祝日特別!スタジオ空間を  
プラネタリウムをご用意いたします

夏には暑いところから冷房などの急な体温の変化で  
自律神経が乱れがちになったり、  
冷たい物の摂りすぎで胃腸も弱りやすくなります。  
自律神経が乱れると身体の不調に繋がるので  
しっかり呼吸と身体を同時に動かして、  
体も心も整えましょう。

YUKKO インストラクター

9:20~10:20  
**【有料イベントプログラム】**  
マシンピラティス~美脚&美骨~  
詳細は別紙をご覧ください☺

※デイトime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。

- ※  : 昇温クラス (34℃→38℃前後)
- ※  : HOTYOGA (38℃前後)
- ※  : マシンピラティス (常温クラス)

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