

9月15日(月)敬老の日、23日(火)秋分の日 祝日プログラム

時間	9月15日(月)	9月23日(火)
8:00		
8:30	8:30~9:30 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	8:30~9:30 脚スクリリヨガ ★★★★☆ 中村沙織
9:00		
9:30		
10:00	10:00~11:00 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	10:00~11:00 体幹を整えしなやかな 身体を作るヨガ ★★★★☆ tomo
10:30		
11:00		
11:30	祝日特別レッスン	祝日特別レッスン
11:45	11:45~12:45 POPダンス ワークアウト ★★★★☆ RIKA	12:00~13:00 足元から身体を整える 美軸ウォーキング ★★★★☆ 内藤景子
12:00		
12:30		
13:00		
13:30	13:30~14:30 ふんわり緩まるヨガ (昇温) ★★★★☆ 齊藤彩夏	PICK UP 14:00~15:00 シンプルなポーズで 心と体を繋ぐヨガ ★★★★☆ 松成ひろ子
14:00		
14:30		
15:00	14:50~15:50 五感と繋がるヨガ ★★★★☆ YUKKO	15:00~16:00 プラネタリウム 岩盤浴FreeTime
15:30		
16:00	初開催	
16:30	16:20~17:20 BODY BALANCE ★★★★☆ 秋山美幸	16:45~17:35 【有料イベント】 マシンピラティス Jump to Shape! 坂碧織
17:00		
17:30		
18:00	17:50~18:50 夏のデトックスヨガ (昇温) ★★★★★ yukiko	18:00~18:50 マシンピラティス BASIC 坂碧織
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		

9月15日(月)11:45~12:45
POPダンスエクササイズ
16:20~17:20
BODYBARANCE
詳細は別紙をご覧ください♪

9月23日(火)16:45~17:35
【有料イベントプログラム】

coming soon 🌸

～PICK UP LESSON～

9月23日(火)12:00~13:00
足元から身体を整える美軸ウォーキング
★★★★☆

足裏ほぐし・足底筋を鍛えて
正しいアーチへと導いていきます。
必要な体幹トレーニングで身体に軸をつくり、
ウォーキングで健康的な身体へ。

代謝アップ、スタイルアップ
姿勢改善、体質改善、ダイエットしたい方
おススメです！

内藤景子 インストラクター

9月23日(火)14:00~15:00
シンプルなポーズで心と体を繋ぐヨガ
★★★★☆

祝日特別！スタジオ空間を
プラネタリウムでご用意いたします★

秋の澄んだ夜空を想わせる環境の中、
静けさに包まれる時間で深い呼吸と共に
心身整えていきましょう。
初心者の方も安心してご参加いただけます。

松成広子 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。
ご参加希望の場合は、追加レッスン料でご受講可能です。
※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。

- ※ : 常温YOGA・フィットネスプログラム (30℃前後)
- : 昇温 (34℃→38℃前後)
- : WARM(34℃前後)
- : HOTYOGA(38℃前後)
- : フィットネスプログラム(34℃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