

時間	4月29日(水)
8:00	祝日特別レッスン
8:30	8:30~9:30 アクティブフロー ヨガ ★★★★☆ RIKA
9:00	
9:30	祝日特別レッスン
10:00	10:00~11:00 POPピラティス ★★★★☆ RIKA
10:30	
11:00	祝日特別レッスン
11:30	11:30~12:30 足元から身体を整える 美軸ウォーキング(昇温) ★★★★☆ 内藤景子
12:00	
12:30	12:30~14:00 岩盤浴FreeTime ※予約不要
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 シンプルなポーズで 心と体を繋ぐヨガ ★★★☆☆ 松成広子
15:00	
15:30	PICK UP
16:00	16:00~17:00 巡らせ心身共に 軽やかにするヨガ ★★★★☆ 松成広子
16:30	
17:00	
17:30	PICK UP
18:00	17:45~18:45 BODYBALANCE マスタークラス ★★★★☆ 秋山美幸
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

～PICK UP LESSON～

4月29日(水・祝) 16:00~17:00  
巡らせ心身共に軽やかにするヨガ

★★★★☆

寒暖差や環境の変化でゆらぎやすいこの季節。  
心は前向きになりやすい季節でもあります。

ゆったりとした呼吸とやさしい動きでリンパを巡らせ  
春の疲れをデトックス・リセットしていきましょう。

頑張りすぎずリラックスし、ご自分を労わるお時間を  
一緒に過ごしましょう。

松成広子 インストラクター

4月29日(水・祝) 17:45~18:45  
BODYBALANCE

マスタークラス (WARM)

★★★★☆

ヨガ・ピラティス・太極拳の動きを取り入れた  
心と体を整えるプログラムです。音楽や呼吸に合わせて  
しなやかに、時には力強く動くことで、柔軟性の向上や  
シェイプアップ効果なども期待できます。

強度や難易度は高すぎず、丁寧にご案内  
しますのでご安心ください。

どなたさまでも大歓迎です！

秋山美幸 インストラクター

※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。

※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 (30℃前後)

□ : WARM (36℃前後)

□ : 昇温 (34℃→38℃前後)

□ : HOT (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 シャポ一船橋

TEL 047-411-2811