

8月11日(火)祝日



タイムスケジュール



祝日特別クラス

サウンドバスヨガ 11:45~12:45

オリジナル倍音サウンドとインストラクターによるシンギングボウルの生演奏が融合した、没入感の高いプログラムです。

禅瞑想とヨガを組み合わせた動きの中で、生の音圧と振動を全身に浴びることで、深い集中状態へと導きます。



Pick UPクラス

スリムフローヨガ 15:00~16:00

ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくクラス。ポーズを流れるように行うことで、血流、リンパの流れがよくなり、スリムな身体作りを目指すことができます。パワーヨガの前のカラダの準備にもおすすめです！

パワーヨガ 16:30~17:30

立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラス。筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、動的な瞑想を味わうクラス。身体の引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方やアクティブなヨガに興味がある方におすすめ。

初めての方もぜひチャレンジしてみてください！

自分を労わる最高の癒しヨガ 16:30~17:30

経絡を意識したヨガの動きの後に、最高のリラックス時間を味わいます。

日の終わりのお身体のリセットにおすすめのクラスです！

※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。



8:30	8:30~9:30
9:00	骨盤ケアヨガ ★★★★☆ tomo
9:30	
10:00	10:00~11:00
10:30	夏のリフレッシュヨガ ★★★★☆ tomo
11:00	
11:30	
12:00	11:45~12:45 サウンドバス ヨガ ★★★★☆ ZENSEE 二宮 光
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:20 マシンピラティス Basic 二宮 光
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00
15:30	スリムフローヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子
16:00	
16:30	16:30~17:30
17:00	パワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子
17:30	
18:00	18:00~19:00
18:30	自分を労わる 最高の癒しヨガ ★★★★☆ 渡部利香
19:00	

- : 常温 (30℃前後)
- : 降温 (38℃→34℃前後)
- : HOT (38℃前後)

祝日営業時間 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