

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポー船橋

2月11日(水)建国記念の日、23日(月)天皇誕生日祝日プログラム

時間	2月11日(水)	2月23日(月)
8:00	祝日特別レッスン	
8:30	8:30~9:30 【有料】マシンピラティス ～ジャンプボードで リズムワーク～	8:30~9:30 ハタヨガフロー ★★★★☆
9:00	RIKA	yukiko
9:30		
10:00	9:50~10:40 マシンピラティス BASIC	10:00~11:00 呼吸で緩める ヨガ ★★★★☆
10:30	RIKA	yukiko
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) ★★★★☆	11:30~12:30 BODYBALANCE (WARM) ★★★★☆
12:00	内藤景子	久保木裕子
12:30		
13:00	13:00~14:00 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ ★★★★☆	13:00~13:50 WOW ! HIP(昇温) ★★★★☆
13:30	内藤景子	久保木裕子
14:00		
14:30	祝日特別レッスン	
15:00	15:00~16:00 冬のSeasonal Flowヨガ* ★★★★☆	14:30~15:30 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆
15:30	坂碧織	濱住夏海
16:00		
16:30	16:30~17:30 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆	16:00~17:00 芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆
17:00	齊藤彩夏	濱住夏海
17:30		
18:00	18:00~19:00 心と体のご褒美時間 ヨガ ★★★★☆	17:30~18:30 骨盤との繋がりを 感じるヨガ ★★★★☆
18:30	齊藤彩夏	秋山美幸
19:00		18:30~19:15 岩盤浴 Free Time ※予約不要
19:30		
20:00		

～PICK UP LESSON～

2月11日(水・祝)11:30~12:30
足元から身体を整える美軸ウォーキング

足裏をほぐし・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作り、
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、
体質改善やダイエットしたい方におすすめです！

2025年ミスジャパン公式講師

内藤景子 インストラクター

2月23日(月・祝)13:00~13:50
WOW ! HIP (昇温)

★★★★☆

バンドを使用してヒップトレーニングを
行うクラスです。
ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など
様々な効果が期待できます。

フォームの練習の時間もあるので正しい
フォームで効果的にトレーニングを
行うことができます。
終わった後は達成感でいっぱいになること
間違いなしです！

久保木裕子 インストラクター



：常温YOGA (30°C前後)



：WARMYOGA(36°C前後)



：昇温(34°C→38°C前後)



：HOTYOGA(38°C前後)



：専用のフィットネスバンドを使用。

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