

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	8:30~9:30
9:00	【有料】マシンピラティス ～ジャンプボードで リズムワーク～	ハタヨガフロー ★★★★☆
9:30	RIKA	yukiko
10:00	9:50~10:40	10:00~11:00
10:30	マシンピラティス BASIC	呼吸で緩める ヨガ ★★★★☆
11:00	RIKA	yukiko
11:00	祝日特別レッスン	
11:30	11:30~12:30	11:30~12:30
12:00	足元から身体を整える 美軸ウォーキング(昇温)	BODYBALANCE (WARM) ★★★★☆
12:30	★★★★☆ 内藤景子	久保木裕子
13:00	祝日特別レッスン ★	13:00~13:50
13:30	13:00~14:00	WOW! HIP(昇温) ★★★★☆
14:00	美軸フェイス ～顔から全身を整える～ ★★★★☆ 内藤景子	久保木裕子
14:30	祝日特別レッスン	14:30~15:30
15:00	15:00~16:00	内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆
15:30	冬のSeasonal Flowヨガ* ★★★★☆ 坂碧織	濱住夏海
16:00	16:30~17:30	16:00~17:00
16:30	筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	芯からめぐる 骨盤リセットヨガ ★★★★☆
17:00	18:00~19:00	濱住夏海
17:30	心と体のご褒美時間 ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	17:30~18:30
18:00		骨盤との繋がりを 感じるヨガ ★★★★☆
18:30		秋山美幸
19:00		18:30~19:15
19:30		岩盤浴 Free Time ※予約不要
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℃前後)
- : WARMYOGA (36℃前後)
- : 昇温 (34℃→38℃前後)
- : HOTYOGA (38℃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