sopraシャポー船橋　タイムスケジュール　2026年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							
8:30						8:30～9:30 美軸ラインストレッチ ★★☆☆☆ yuka	8:30～9:20 マシンピラティスBASIC 長野道子
9:00							
9:30	9:30～10:30 呼吸で緩めるヨガ ★☆☆☆☆ yukiko	9:30～10:30 骨盤ケアヨガ ★★☆☆☆ tomo	9:30～10:20 マシンピラティスBASIC RIKA	9:30～10:30 体幹を整えしなやかな身体を作るヨガ ★★★☆☆ tomo	9:40～10:40 心地よい朝の深呼吸ヨガ ★★☆☆☆ 齋藤彩夏		9:45～10:35 マシンピラティスBASIC 長野道子
10:00						10:00～11:00 ベーシックフローヨガ ★★★☆☆ 木村絵美子	
10:30							
11:00	11:00～12:00 ハタヨガフロー ★★★☆☆ yukiko	11:00～12:00 秋のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ tomo	11:00～12:00 POPピラティス ★★★☆☆ RIKA	11:00～12:00 静けさを味わうリカバリーヨガ ★☆☆☆☆ 伊藤恵美子	11:00～11:50 筋肉を目覚めさせるヨガ ★★★☆☆ 齋藤彩夏		
11:30						11:30～12:30 腰痛予防＆肩こりほぐしヨガ ★★☆☆☆ 木村絵美子	11:30～12:30 週末を楽しく過ごすためのヨガ（昇温） ★★★☆☆ 菅野有希
12:00		12:00～13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要					
12:30			12:30～13:30 美軸フェイス ～顔から全身を整える～ （昇温） ★★☆☆☆ 内藤景子	12:30～13:20 はじめてのパワーヨガ ★★★☆☆ 高岩加奈子		12:30～13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
13:00					13:00～13:50 マシンピラティスBASIC エミリー		13:00～14:00 美軸ラインエクササイズ ★★★☆☆ 二宮光
13:30			13:30～15:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				
14:00	14:00～15:00 ふんわり緩まるヨガ ★★☆☆☆ 齋藤彩夏					14:00～15:00 ゆったり心と体のクリーニングをするヨガ ★☆☆☆☆ 西内やよい	
14:30		14:30～15:30 肩甲骨ヨガ＊ ★★★☆☆ 大曽根万喜子		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	14:30～15:30 HOTピラティス ～しなやかBody～ ★★★☆☆ エミリー		14:30～15:30 WOW! HIP ★★★☆☆ 二宮光
15:00							
15:30	15:30～16:30 HOTピラティス ★★★☆☆ 長野道子			15:30～17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		15:30～16:30 感覚を大切にするヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子	16:00～17:00 芯からめぐる骨盤リセットヨガ ★★★☆☆ 濱住秋海
16:00							
16:30	16:30～17:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	16:30～17:20 メンテナンスヨガ 呼吸で体を整える ★★☆☆☆ 大曽根万喜子	16:30～17:30 心と体のご褒美時間ヨガ ★★☆☆☆ 齋藤彩夏		16:30～17:30 内側から感じる身体を変えるヨガ ★★☆☆☆ 濱住秋海	17:10～18:00 マシンピラティスBASIC 新名孝子	17:00～18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
17:00							
17:30							
18:00		18:00～19:00 自分を労わる最高の癒しヨガ ★☆☆☆☆ 渡部利香				18:20～19:10 マシンピラティスBASIC 新名孝子	
18:30	18:15～19:15 秋のリフレッシュヨガ ★★★☆☆ yukiko		18:30～19:30 LesMILLS BODYBALANCE ★★★☆☆ 秋山美幸	18:15～19:15 じんわり温活リンパヨガ ★★☆☆☆ NICO	18:30～19:30 エナジーフローヨガ ★★★★☆ 秋山美幸		
19:00							
19:30							
20:00	19:40～20:40 秋のデトックスヨガ ★★★★☆ yukiko	19:45～20:35 マシンピラティスBASIC 二宮光	20:00～21:00 ZENSEE サウンドフローヨガ ★★☆☆☆ 二宮　光	19:40～20:40 ゆったりフローヨガ ～K-POPにのせて～ ★☆☆☆☆ NICO	19:50～20:50 ディープリラックスヨガ ★★☆☆☆ 秋山美幸		
20:30							
21:00	21:00～22:00 疲れた身体を癒すヨガ ★★☆☆☆ 濱住秋海	21:00～21:50 マシンピラティスBASIC 二宮光		21:00～22:00 骨盤調整 ★★☆☆☆ NICO	20:50～22:00 岩盤浴 FreeTime ※予約不要		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※デイタイム会員さまは平日18:00までのご利用となります。

プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

マシンピラティスクラスの連続受講は出来かねます。

★の数は難易度ではなく、運動量の目安としての表記です。

＊表記があるクラスは、HOT環境で頭を下げる動きがあるプログラムです。

常温（30℃前後）
WARM（34℃前後）
昇温（34℃→38℃前後）
HOTピラティス（36℃前後）
HOTYOGA（38℃前後）
テニスボールやボールを使用

※調整中のクラスにつきましては決定次第随時更新いたします。