

sopraシャポ-船橋 タイムスケジュール 2024年7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 心身の回復力を促すヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	8:30~9:30 体幹を強くするヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
9:00							
9:30	9:30~10:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko	9:30~10:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★★☆ Aya(K)	9:30~10:30 HOTピラティス ~引き締めbody~ ★★★★☆ 中嶋藍子	9:30~10:30 ストレッチヨガ ×ハレト ★★★★☆ 玉井万夢	9:30~10:30 心地よい朝の深呼吸ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏		
10:00						10:00~11:00 骨盤コンディショニングヨガ ★★★★☆ 橋詰奈美	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣
10:30			New			New	
11:00	11:00~12:00 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	11:00~12:00 老廃物流してスッキリヨガ ★★★★☆ Aya(K)	11:00~12:00 二の腕ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	11:00~12:00 リラク্সフローヨガ ★★★★☆ 伊藤恵美子	11:00~12:00 筋肉を目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	11:30~12:30 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 中村沙織	11:30~12:30 股関節を若返らせるヨガ (昇温) ★★★★☆ Ayaka
11:30						New	
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime	12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime	12:30~13:30 はじめてのパワーヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	12:30~13:15 ヨガベーシック ★★★★☆ 中村沙織	New	
12:30						New	
13:00						13:00~14:00 背骨S字ラインヨガ ★★★★☆ 木村絵美子	13:00~14:00 むくみ解消ヨガ ★★★★☆ Ayaka
13:30							
14:00							
14:30	New 14:30~15:30 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 坂碧織	New 14:30~15:30 骨格のバランスを整えるヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	New 14:30~15:30 自分と語り合うヨガ ★★★★☆ 梶原千晴	New 14:30~15:30 ボディメイクヨガ (昇温) ★★★★☆ 玉井万夢	14:30~15:30 HOTピラティス 整うbody ★★★★☆ 中嶋藍子	New 14:30~15:30 HOTピラティス スッキリ! 全身引き締め ★★★★☆ 前川尚子	New 14:30~15:30 夏のデトックスヨガ ★★★★☆ 玉井万夢
15:00							
15:30							
16:00						New 16:00~17:00 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	New 16:00~17:00 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 玉井万夢
16:30	16:30~17:30 骨盤ストレッチヨガ ★★★★☆ Aya(K)	New 16:30~17:30 二の腕ヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	16:30~17:30 心と体のご褒美時間ヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏	New 16:30~17:30 肩甲骨ヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	16:30~17:30 内側から感じる身体を変えるヨガ ★★★★☆ 濱住夏海		
17:00							17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime
17:30						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★★★☆ 高岩加奈子	
18:00							
18:15	18:15~19:15 触って流してインナービューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA	18:15~19:15 夏のリフレッシュヨガ ★★★★☆ yukiko	New 18:15~19:15 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	18:15~19:15 体と心を整えるヨガ ★★★★☆ yukiko	New 18:15~19:15 やさしいタッチで流れを整えるヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
18:30							
19:00							
19:30	19:40~20:40 身体を整えてスッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA	19:40~20:40 内容・担当者は代行掲示をご確認ください	19:40~20:40 筋膜リリース ★★★★☆ 横山佐江子	19:40~20:40 ヨガアドバンス(上級) ★★★★★ yukiko	New 19:40~20:40 自分と語り合うヨガ ★★★★☆ 梶原千晴		
20:00							
20:30							
21:00	21:00~22:00 疲れた身体を癒すヨガ ★★★★☆ 濱住夏海	21:00~22:00 内容・担当者は代行掲示をご確認ください	21:00~22:00 ピラティス やさしい背骨ケア ★★★★☆ 新名孝子	New 21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★★★☆ 坂碧織	20:40~22:30 岩盤浴 FreeTime		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※ daytime 会員さまは
平日 18:00 までのご利用となります。

※ 祝日は短縮営業となり、スケジュールが変更となる場合がございます。
※ レッスンご参加の際は水分と汗ふき用のタオルをご持参ください。
※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
※ プログラム名は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。

- ※ 常温YOGA (30℃前後)
- ※ WARMYOGA (34℃前後)
- ※ 昇温 (34℃→38℃前後)
- ※ HOTピラティス (36℃前後)
- ※ HOTYOGA (38℃前後)
- ※ フィットネスプログラム (常温)
- ※ テニスボールやボールを使用します。