








sopraシャポー船橋 タイムスケジュール 2024年8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 ×バレトン ★★★★☆ 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							
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 リラックスフローヨガ ★★☆☆☆ 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						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
12:00		12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	12:00~13:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要				
12:30				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		
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	14:30~15:30 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 坂碧織	14:30~15:30 骨格のバランスを整えるヨガ ★★★★☆ 大曾根万喜子	14:30~15:30 自分と語り合うヨガ ★★☆☆☆ 梶原千晴	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	14:30~15:30 HOTピラティス スッキリ! 全身引き締め ★★★★☆ 前川尚子	14:30~15:30 夏のデトックスヨガ ★★★★☆ 玉井万夢
15:00							
15:30							
16:00						16:00~17:00 美姿勢ヨガ ★★★★☆ 坂碧織	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)	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	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						17:30~18:30 感覚を大切に するヨガ ★★☆☆☆ 高岩加奈子	17:00~18:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
17:30							
18:00	※ティタイム会員さまは 平日18:00までのご利用となります。						
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	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	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	19:40~20:40 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	19:40~20:40 自分と語り合うヨガ ★★☆☆☆ 梶原千晴		
19:30						20:40~22:30 岩盤浴 FreeTime ※予約不要	
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	21:00~22:00 脚スッキリヨガ ★★☆☆☆ 坂碧織			
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							

※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拭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。