

時間	プログラム
9:30	9:30~10:30 心地よい朝の 深呼吸ヨガ ★★☆☆☆ 齊藤彩夏
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 筋肉を 目覚めさせるヨガ ★★★★☆ 齊藤彩夏
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:15 ヨガベーシック ★★☆☆☆ 中村沙織
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 HOTピラティス ~整うbody~ ★★☆☆☆ 中嶋藍子
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 内側から感じる 体を変えるヨガ ★★☆☆☆ 濱住夏海
17:00	
17:30	
18:00	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 自分と語り合うヨガ ★★☆☆☆ 梶原千晴
20:00	
20:30	20:40~22:30 プラネタリウム 岩盤浴 FreeTime ※予約不要
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	

 : キャンドルヨガ

ホットクラス限定。  
普段とは違うスタジオ環境。  
キャンドルの光に包まれる癒やしの空間を  
ごゆっくりご堪能ください！

 : プラネタリウムレッスン  
: プラネタリウム岩盤浴

プラネタリウムの光に包まれる、  
普段とは違った空間で  
特別なひと時を  
ごゆっくりお楽しみください♪

### ソプラの日終了のお知らせ

毎月開催しておりました  
「ソプラの日」は8月で終了いたします。

開業記念日の【2月9日】に  
周年特別イベントを行いますので  
ぜひ楽しみにお待ちください♪

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※  : HOTピラティス (36℃前後)  
 : HOTYOGA (38℃前後)

※岩盤浴FreeTimeはご予約不要、お時間内の出入りは自由です。  
ご自身で水分補給、体調管理をお願いいたします。

営業時間 9:00~23:00

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