

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:30~9:00 岩盤浴フリー
9:00	
9:30	9:30~10:30 HOTピラティス 中嶋藍子
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 HOTYOGAミドル 川谷幸子
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 HOTYOGAビギナー 川谷幸子
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 HOTYOGAミドル KANA
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 岩盤浴フリー
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	18:30~19:30 HOTピラティス 畠山和江
19:00	
19:30	
20:00	

INFORMATION

★プログラム内容★

【HOTピラティス】

ピラティスが初めての方にも安心してご参加いただけるクラスです。
室温36度程度の環境で発汗を促しながら行います。
身体を芯から温めることで、脊柱や骨盤周りがほぐれ、
精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。

【HOTYOGA ミドル】

様々なポーズを楽しみたい方、シェイプアップ・ボディメイクを
目標にしている方にもお勧めのクラスです。
バランスポーズやコアを鍛えるポーズにもチャレンジしていきます。

【HOTYOGA ビギナー】

HOT YOGAが初めての方、運動が久しぶりという方にも
安心してご参加いただけるクラスです。
十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。
柔軟性の向上、デトックス、冷えの改善、体質改善の効果が期待できます。

【岩盤浴フリー】

ご予約不要で岩盤浴をご利用いただける時間帯となっております。
時間内の出入りは自由ですのでお気軽にお越し下さいませ。

※デイトタイム会員さまは祝日の為、ご利用対象外となっております。
予めご了承くださいませ。

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