

スタッフより
体験のご案内

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	9:30~10:30 リラックスヨガ 杉本麻衣
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 パワーヨガ 杉本麻衣
11:30	
12:00	
12:30	12:30~13:30 odaka yoga 米島彩夏
13:00	
13:30	筋膜リリース
14:00	14:00~15:00 odaka yoga 米島彩夏
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 HOTYOGA ビギナー AYA
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 HOTYOGA ミドル Asami
18:30	
19:00	19:00~19:30 岩盤浴フリー
19:30	
20:00	

ご友人様やご家族様と一緒に体を動かしたいという方必見です☆

体験料：1,620円/回 オールレンタル付き

ご予約はフロントまたはお電話にてお願い致します

「友人と一緒に楽しみたい!」、「娘と二人の時間を作りたい!」
「運動不足で悩んでいる母を連れ出したい!」
~この機会にぜひ皆さまの大切な方をsopra船橋店にご招待ください~

※お早目のご予約をお勧めいたします。

★ プログラム内容 ★

【リラックスヨガ】

深い呼吸と共にゆっくりと身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていくことのできるクラスです。
運動不足解消を目的とする方やヨガが初めてという方にも安心してご参加いただけます。

【パワーヨガ】

立位を多く取り入れ積極的にアーサナ(ポーズ)を行っていくクラスです。
筋肉の緊張と弛緩繰り返し、心身の調整を図り動的な瞑想を味わいます
身体の引き締めや、ボディメイク・集中力を高めたい方にお勧めです。

【odaka yoga】

武道と禅の動きを融合し、流れるような動きが特徴のクラスです。
特に体幹・下腹部に意識を向けながら身体を動かすことで関節にスペースを与え、効果的にアーサナ(ポーズ)を行うことができます。

【筋膜リリース】

テニスボールを使い、筋肉を覆っている筋膜をほぐすことにより、柔軟性の向上や姿勢の改善にも繋がります。
また、関節や筋肉の可動域が広がり血流も良くなり疲労物質も溜りにくくなるので、疲れづらい身体作りにも効果的です。
注意事項：テニスボールを2つ使用するレッスンです。
(ゴルフボールや野球ボールなど硬いボールでも代用可能)
ご自身で準備頂き、持参下さいますようお願い致します。

【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。

【HOTYOGA ミドル】

ヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方向けのクラスです。
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、習得を目指します。
シェイプアップやボディメイクを目的としている方にもお勧めです。

※岩盤浴フリーはご予約不要でご利用いただける時間帯となっております。

※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。

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

