

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	9:30~10:30 リラックスヨガ kumi
10:30	
11:00	
11:30	11:00~12:00 パワーヨガ 杉本麻衣
12:00	
12:30	プログラム変更
13:00	12:30~13:30 スリムフローヨガ kumi
13:30	
14:00	プログラム変更
14:30	14:00~15:00 ピラティス 中嶋藍子
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 HOTYOGA 骨盤調整 Aya(K)
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	

Pick up

HOTYOGA骨盤調整

骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行います。
骨盤周りの筋肉も緩やかに鍛えられる為、腰痛や姿勢の改善
身体全体の調整やダイエットにも効果的です。
健康的な美しさと心身の健康を目指していくクラスです。

INFORMATION

◆プログラム内容◆

リラックスヨガ

～秋の経絡を意識 経絡アプローチと食生活～

呼吸器が弱りやすい時期だからこそ今回は「肺」にフォーカスした
アーサナ(ポーズ)で気持ちよく身体を動かしていきます。呼吸器系を強化
することで、季節の変わり目で変化の出やすい身体を整えていくクラスです。

パワーヨガ

～インド神話と神様～

インドの神様で有名なガネーシャだけでなく、
様々なインド神話の神様を象徴したアーサナ(ポーズ)を行い
筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身の調整を図り
身体の引き締めや、集中力向上に効果の期待出来るクラスです。

スリムフローヨガ

～ヒップアップ～

基本的なポーズと下半身に効くポーズを多く取り入れ、
しなやかで引き締まった美脚・美尻を目指します。
体全体の筋力を使うことで基礎代謝を上げ、
ダイエット効果も期待できるクラスです。

ピラティス

～骨盤調整～

コアの筋力を鍛えることによって脊柱や骨盤周りの筋肉がほぐれ
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。
ピラティスが初めての方の方も安心してご参加いただけるクラスです。

HOTYOGAミドル

～下半身シェイプ～

下半身に特化したアーサナ(ポーズ)を多く取り入れ、
脚、お尻周りのシェイプアップを目指していきます。
ボディメイクを目的としている方にもお勧め。
様々なポーズを楽しみたい方向けのクラスです。

※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。

※岩盤浴フリーはご予約不要でどなた様にもご利用いただける時間帯となっております。

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