

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	
13:00	12:30~13:30 odaka kda 米島彩夏
13:30	
14:00	
14:30	14:00~15:00 odaka 筋膜 リリース 米島彩夏
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 HOTYOGA ミドル Aya(K)
17:00	
17:30	
18:00	18:00~19:00 HOTYOGA ビギナー Asami
18:30	
19:00	19:00~19:30 岩盤浴フリー
19:30	
20:00	

スタッフより  
体験のご案内

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

～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。

## INFORMATION

### ★プログラム内容★

#### リラックスヨガ

##### ～眼球疲労 首コリ解消～

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、凝り固まってしまった首回りや眼精疲労を和らげていきます。

#### パワーヨガ

##### ～肩こり解消～

筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら肩回りの筋肉をほぐしコリ解消に繋がります。全身バランス良く動かし、筋力アップや集中力向上に効果のあるクラスです。

#### odaka yoga

##### ～ウエストシェイプアップ～

今回はウエストまわりを刺激し女性らしいボディラインを目指します。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。

#### odaka yoga

##### ～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、関節や筋肉の可動域を広げ、疲れづらい身体作りにも効果的なクラスです。

#### HOTYOGAミドル

##### ～下半身シェイプアップ～

腹部だけでなく、下半身の大きな筋肉を鍛えるポーズにも挑戦しヒップ・下半身全体のシェイプアップを目指すクラスです。

#### HOTYOGAビギナー

##### ～リラクゼーション～

一日かけて溜まった全身の疲労を取り除き、身体をほぐし癒していきます。柔軟性の向上・デトックスの効果が期待出来るクラスです。

※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で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