

時間	プログラム
8:00	
8:30	8:00~9:00 岩盤浴フリー
9:00	
9:30	9:30~10:30 HOTYOGA 骨盤調整 齊藤彩夏
10:00	
10:30	
11:00	11:00~12:00 HOTYOGA ビギナー chihana
11:30	
12:00	
12:30	12:10~13:30 岩盤浴フリー
13:00	
13:30	
14:00	14:00~15:00 HOTYOGA リフレッシュ 最上優香
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:30 HOTピラティス 中嶋藍子
16:00	
16:30	
17:00	16:40~18:00 岩盤浴フリー
17:30	
18:00	
18:30	18:30~19:30 HOTYOGA ビギナー 川谷幸子
19:00	
19:30	
20:00	

pick up

HOTYOGA骨盤調整

～心と身体をほぐして整えるヴィンヤサヨガ～

骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ(ポーズ)を行います。
呼吸とポーズの連動を楽しむヴィンヤサヨガは血行促進や
心身のリフレッシュに深い効果をもたらすとされています。
呼吸にフォーカスしながら、心身共に整えていくことが目的のクラスです。

INFORMATION

★プログラム内容★

初めての方にも安心してご参加いただけるクラスです

【HOTYOGAビギナー】

～リラクゼーション～

ベーシックなアーサナ(ポーズ)を一つ一つ丁寧にじっくりと行なっていきます。
日々変化していく心身や呼吸の使い方を見つめ直していくことにより、
ご自身の身体の新たな発見をしていただくことが出来るかもしれません。

【HOTYOGAリフレッシュ】

～秋の身体に合わせて～

心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたアーサナ(ポーズ)を
3ヶ月間継続して行い、季節ごとに変化する身体へアプローチしていきます。
集中力の向上や精神安定、しなやかなからだ作りにも効果的です。

【HOTピラティス】

～ピラティススタート～

室温36度程度の環境で発汗を促しながら身体のバランスを整えていきます。
ピラティスにとって大切な呼吸・アライメント・体幹を使う動き、
この3つをポイントに基本動作を中心に行っていきます。

※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。

※岩盤浴フリーはご予約不要です。どなたさま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