

11月23日(木)勤労感謝の日 祝日プログラム

時間	プログラム
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	9:10~10:00 UNIVERSAL YOGA EARTH 横山由美子
10:00	
10:30	10:20~11:10 ZUMBA YUMI
11:00	
11:30	11:30~12:20 リラックスヨガ 杉崎智子
12:00	
12:30	
13:00	12:40~13:30 ピラティス ～骨盤引き締め～ 山口隆子
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:30~16:20 HOTYOGA ～デトックス～ 外山さやか
16:00	
16:30	
17:00	16:40~17:30 HOTYOGA ～骨盤調整～ 杉崎智子
17:30	
18:00	

Pick up



祝日限定！！復活！！
禅の考え方、ヨガの身体調整法、
脳波に働きかける自然音を融合した
マインドボディプログラム。
身体、呼吸、心の流れで心身を整え
深い集中、癒しへと導きます。

INFORMATION

★プログラム内容★



ラテンの音楽に合わせてながら、
簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、
脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。

リラックスヨガ

座位を中心としたアサナ（ポーズ）や
呼吸法・瞑想・自律訓練法により

心身のリラックスと調整を図るプログラム。

※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。

ピラティス

～骨盤引き締め～

体の歪み改善や下半身むくみの解消の為に骨盤調整に
効果の高いピラティスエクササイズを
中心に行うプログラム。

HOTYOGA

～デトックス～

立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、
ホットヨガプログラム。

アクティブに動くことにより、

たっぷりと汗をかき老廃物を流すプログラム。

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）を行う、
ホットヨガプログラム。

下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めです。

営業時間
8:00～18:00

ジェクサー・フィットネスガーデン **sopra**モザイクモール港北店
Tel. 045-482-3077