

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra シャポ一船橋

9月16日(月)敬老の日、22日(日)秋分の日、  
23日(月)振替休日 祝日プログラム

時間	9月16日(月)	9月22日(日)	9月23日(月)
8:00	<b>PICK UP</b>		
8:30	8:30~9:30 むくみ解消ヨガ ★★★★☆ Ayaka	8:30~9:30 体幹を強くする ヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣	8:30~9:30 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko
9:00			
9:30			
10:00	9:50~10:50 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko	10:00~11:00 筋肉を緩めるヨガ ★★★★☆ カレタ麻衣	9:50~10:50 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko
10:30			
11:00	11:10~12:10 呼吸で緩めるヨガ ★★★★☆ yukiko		
11:30		11:30~12:30 股関節を 若返らせるヨガ (昇温) ★★★★☆ Ayaka	<b>PICK UP</b>
12:00			12:00~13:00 ダンスフィットネス ×ストレッチヨガ ★★★★☆ 橋詰奈美
12:30			
13:00		13:00~14:00 むくみ解消ヨガ ★★★★☆ Ayaka	
13:30	13:30~14:30 お腹リセットヨガ (昇温) ★★★★☆ 坂碧織		13:30~14:30 お腹リセットヨガ (昇温) ★★★★☆ 坂碧織
14:00			
14:30		14:30~15:30 夏のデトックス ヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	
15:00	15:00~16:00 触って流して インナービューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA	<b>PICK UP</b>	15:00~16:00 身体を整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA
15:30			
16:00		16:00~17:00 お腹リセットヨガ ★★★★☆ 玉井万夢	
16:30	16:30~17:30 身体を整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA		16:30~17:30 触って流して インナービューティーヨガ ★★★★☆ SATOKA
17:00		17:00~18:30 プラネタリウム 岩盤浴 FreeTime	
17:30	<b>PICK UP</b>		
18:00	18:00~19:00 疲れた身体を癒すヨガ ~ヨガストラップを 使ってみよう~ ★★★★☆ 濱住夏海		18:00~19:00 内側から感じる 身体を変えるヨガ ★★★★☆ 田島桃子
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

9月16日(月)8:30~9:30  
むくみ解消ヨガ  
★★★★☆

セルフマッサージと  
ヨガのポーズを行い、  
全身の巡りを良くしていきます♪

ほとんどが  
座りポーズと寝ポーズですので  
ヨガが初めての方や  
疲れを癒したい方に  
おすすめです🙏  
一緒にこころと体をほぐしましょう!

Ayaka インストラクター



：プラネタリウムレッスン  
：プラネタリウム岩盤浴

プラネタリウムの光に包まれる、  
普段とは違った空間  
特別なひと時を  
ごゆっくりお楽しみください

※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。

※プログラム名称は効果を保証するものではありません。

※岩盤浴FreeTimeはご予約不要、お時間内の出入りは自由です。ご自身で水分補給、体調管理をお願いいたします。

- : 常温YOGA (30℃前後)
- : WARMYOGA (36℃前後)
- : 昇温 (34℃→36℃前後)
- : HOTYOGA (38℃前後)
- : フィットネスプログラム (30℃前後)

PICK UP LESSON

- ・9月16日(月) 18:00~19:00
- ・9月23日(日) 12:00~13:00

レッスン内容詳細別紙