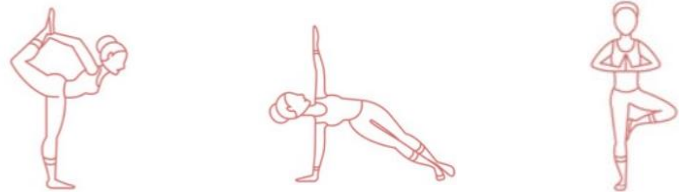


| 時間 | プログラム |
|-------|--|
| 8:00 | PICK UP |
| 8:30 | 8:30~9:30 バレートレーニング ～凛とした美姿勢～ ★★★★☆ 伊藤恵美子 |
| 9:00 | |
| 9:30 | |
| 10:00 | 9:50~10:50 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko |
| 10:30 | |
| 11:00 | 11:10~12:10 呼吸で緩める ヨガ ★☆☆☆☆ yukiko |
| 11:30 | |
| 12:00 | |
| 12:30 | |
| 13:00 | |
| 13:30 | 13:30~14:30 お腹ヨガ(昇温) ★★★★☆ 坂碧織 |
| 14:00 | |
| 14:30 | PICK UP |
| 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 |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | 16:30~17:30 身体を整えて スッキリヨガ ★★★★☆ SATOKA |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | 18:00~19:00 自分と語り合う ヨガ ★★★★☆ 梶原千晴 |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | |
| 20:00 | |

～PICK UP LESSON～

8:30~9:30
バレートレーニング
～凛とした美姿勢～

祝日特別レッスン内容詳細別紙



15:00~16:00

触って流してインナービューティーヨガ
★★★★☆

エアコンの使用や冷たいドリンクで
つつい身体を冷やしてしまう夏！
むくみやだるさを感じやすくなります。
その原因は、体内の巡りが悪くなり、
老廃物や水分を溜め込んでしまうから。
夏のお身体の不調からくるむくみやだるさを
このクラスでしっかり流して整えていきましょう！

SATOKA インストラクター

※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。

- ※ : 常温YOGA (30℃前後)
- ※ : 昇温クラス (34℃→38℃前後)
- ※ : HOTYOGA (38℃前後)

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