

時間	プログラム
8:00	
8:30	 8:30~9:30 ストレッチヨガ ×バレトン ★★★★☆ 玉井万夢
9:00	
9:30	
10:00	9:50~10:50 呼吸で緩める ヨガ ☆☆☆☆☆ yukiko
10:30	
11:00	
11:30	11:10~12:10 ハタヨガフロー ★★★★☆ yukiko
12:00	祝日特別レッスン
12:30	12:30~13:30 美軸ライン ストレッチ ★★★★☆ yuka
13:00	
13:30	
14:00	PICK UP
14:30	14:30~15:30 新年!デトックス フローヨガ(昇温) ★★★★☆ YUKKO
15:00	
15:30	PICK UP
16:00	15:50~16:50 心と体を繋ぐ やさしいヨガ ★★★★☆ YUKKO
16:30	
17:00	
17:30	17:15~18:15 ヨガアドバンス (上級) ★★★★★ yukiko
18:00	
18:30	18:15~19:00 岩盤浴FreeTime
19:00	
19:30	
20:00	

## ～PICK UP LESSON～

**14:30~15:30**  
新年!  
デトックスフローヨガ  
★★★★☆

お正月気分から  
気持ちと体にスイッチをいれたい方!  
動きと呼吸を流れる様に合わせ、  
全身をバランス良く動かしていき、  
ダンスの様に楽しく汗をかきましょう。

**15:50~16:50**  
心と体を繋ぐ  
やさしいヨガ  
★★★★☆

ヨガの基本ポーズを中心に、  
一つ一つポーズをゆっくり行います。  
完成ポーズにこだわらず、呼吸を通して  
心と体を観察していきましょう。

**YUKKO インストラクター**



祝日特別レッスン  
12:30~13:30  
クラス内容詳細別紙

※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)

 : HOTHOTYOGA (38℃前後)

 : 昇温 (34℃→38℃前後)

 : 調整系プログラム (30℃前後)

 : フィットネスプログラム

※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。

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