

時間	プログラム
8:00	
8:30	PICK UP 8:30~9:30 足元から身体を整える 美軸レッスン ★★★★☆ 内藤景子
9:00	
9:30	PICK UP
10:00	10:00~11:00 心身を繋ぐ・整える ヨガ ★★★★☆ tomo
10:30	
11:00	
11:30	11:30~12:30 エネルギーッシュヨガ ★★★★☆ 中村沙織
12:00	
12:30	
13:00	13:00~14:00 春のSeasonal Flow ヨガ* ★★★★☆ 玉井万夢
13:30	
14:00	
14:30	14:30~15:30 ヨガベーシック60 ★★★★☆ 玉井万夢
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
16:50	16:50~17:40 マシンピラティス BASIC 坂碧織
17:00	
17:30	
18:00	
18:10	18:10~19:00 マシンピラティス BASIC 坂碧織
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	

～PICK UP LESSON～

8:30~9:30 足元から身体を整える 美軸レッスン ★★★★☆

身体の土台となる足にフォーカスし、
ほぐしから整え、
美しい姿勢へと繋げるクラスです。

皆さまのご参加お待ちしております！

【美軸フェイス担当 内藤景子インストラクター
による祝日限定のスペシャルレッスン♪】

美と健康の伝道師
内藤景子 インストラクター

10:00~11:00 心身を繋ぐ・整えるヨガ ★★★★☆

変化を感じながら
『心』と『体』を繋ぎ
心身がリラックス出来る
贅沢な時間を
楽しみながら一緒に過ごしましょう♪

tomo インストラクター

: HOTYOGA(38℃前後)

※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。

※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。
※マシンピラティスはフルタイムプレミアム会員の方のみ対象です。

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