GW特別プログラム (営業時間10:00～19:00)

この日だけの
特別プログラム！！

	火曜日(3日) ヒーリング	火曜日(3日) ゲルマホット	火曜日(3日) ジム	水曜日(4日) ヒーリング	水曜日(4日) ゲルマホット	水曜日(4日) ジム	木曜日(5日) ヒーリング	木曜日(5日) ゲルマホット	木曜日(5日) ジム
10:00									
:30	ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代	特別イベント 健 ～リフレッシュ～ 10:30～11:30 杉田 亜紀		モムチャン ダイエット 10:20～11:10 志津	特別イベント 整 ～骨盤調整～ 10:20～11:20 Tae		ボディクリエイト 10:30～11:30 三谷 剛之	気 ～アクティブ～ 10:20～11:20 内藤 絢	
11:00									
:30	特別イベント ZUMBA 11:30～12:30 加藤 貴子	特別イベント コアトレ 11:40～12:10 杉田 亜紀		ボディクリエイト 11:30～12:30 藁科 知加	ピラティス 11:30～12:15 志津		クリスタルヒーリング 11:45～12:45 三谷 剛之		吉祥シェイプ 11:35～11:55
12:00									AMTでストレッチ＆ウォーク 12:00～12:15
:30			吉祥シェイプ 12:35～12:55	特別イベント クリスタルヒーリング 12:45～13:45 藁科 知加		吉祥ファイト 12:35～12:55			
13:00	ヨガ ビューティシェイプ 12:50～13:50 Kazue	陰ヨガ ディープリラックス 12:50～13:50 Yumi	バランスボール 13:00～13:15			腹15 13:00～13:15	ベリーフロー 13:10～14:10 須山 茜	ヨガ シェイプ＆美顔 13:10～14:10 小林 啓子	吉祥ファイト 12:50～13:10
:30			振り袖15 13:20～13:35		時間変更 ポールストレッチ 13:30～14:15 黒岩 大誉				
14:00	協栄 シェイプボクシング 14:10～15:00 滝 宏美	美 ～デトックス～ 14:05～15:05 Kazue		特別イベント ハタヨガフロー 14:00～15:00 miki					お転びケア 14:15～14:30
:30							ZUMBA 14:35～15:15 須山 茜	ピラティス 14:40～15:40 YUI	
15:00	特別イベント ウェーブリング 15:25～16:25 増渕 夏美			ジャズヒップホップ 15:30～16:30 ZENTARO	特別イベント 健 ～リフレッシュ～ 15:15～16:15 miki		特別イベント ファイティング シェイプ 15:45～16:45 久保山 誉		バランスボール 15:20～15:35
:30		特別イベント 骨盤コンディショニング 16:35～17:35 増渕 夏美				振り袖15 16:35～16:50		特別イベント 心 ～リラックス～ 16:00～17:00 Seiko	カラダリセット 16:50～17:00
17:00						カラダリセット 16:55～17:05			
:30									
18:00									

シューズをご用意の上、ご参加下さい。

吉祥倶楽部
Kissho Club

健 ～リフレッシュ～
杉田 亜紀
健～リフレッシュ～より少し強度を上げてレッスンしていきます。これからの季節はしっかりと汗を流し、夏に備えていきましょう。



コアトレ
杉田 亜紀
インナーマッスルを鍛えたい方、ぽっこりお腹が気になる方にオススメです。

ZUMBA
加藤 貴子
サルサ・メレンゲ・レゲトンなど様々な世界の音楽に合わせてエクササイズをするダンスフィットネスです。パーティーのように楽しむことの出来るプログラムです。



ウェーブストレッチ
増渕 夏美
ウェーブストレッチが祝日プログラムで登場です！ウェーブリングを使い筋肉を伸ばすことで、正しい身体の骨格を作っていきます。理想的なボディアーチを目指しましょう。



骨盤コンディショニング
増渕 夏美
骨盤周りの筋肉、関節を動かし、エクササイズをする事でインナーマッスルを鍛え、体の歪みを整えていきます。

整～骨盤調整～
Tae
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。



クリスタルヒーリング
藁科 知加
クリスタルボウルから奏でられた音色は、リラクゼーション効果があり、肉体的疲労や、精神的ストレスによるものを解放するのに、大変適したヒーリングプログラムです。



ハタヨガフロー
miki
ヨガのポーズを流れるようにとっていくことで自分自身でしっかりと体を動かし、代謝を上げていきます。初めての方でも是非チャレンジしてみてください！



健～リフレッシュ～
miki
座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラムです。

ファイティングシェイプ
久保山 誉
パンチやキックの動作を取り入れた格闘系エクササイズでストレス発散！音楽に合わせ、楽しく汗をかいていきましょう。初めての方でもご参加いただける内容となっています。



心～リラックス～
Seiko
座位を中心としたアサナ（ポーズ）・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です。

