4月29日（水・祝）スタジオスケジュール

	水曜日	
	ヒーリング	ゲルマホット
10:00		
:30	モムチャン ダイエット 10:20～11:10 渡会　志津	ルーシーダットン 10:20～11:20 松永　良恵
11:00		
:30	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 渡会　志津
12:00		
:30		
13:00	ウェーブ ストレッチ 12:40～13:40 高橋　智子	
:30		
14:00	リズムダンス 14:00～15:00 小澤　いずみ	心～リラックス～ & クリスタルヒーリング 14:00～15:30 高橋智子 黒岩美花
:30		
15:00		
:30		
16:00		
:30		
17:00		
:30		
18:00		

この日限りの特別プログラム

ウェーブリング販売会も実施

ウェーブストレッチ

高橋　智子



夜のレッスンで大変好評なウェーブストレッチが
祝日プログラムで昼間のレッスンに登場！
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。
更に、この日限りのウェーブリング特別販売会も実施致します。
ご自宅でも出来るストレッチなどもご紹介致しますので、
是非この機会にご参加お待ちしております。



ホットヨガ＆クリスタルヒーリング

高橋智子/黒岩美花

吉祥倶楽部初の90分ホットクラスです！
はじめに「心～リラックス～」の座位を中心とした
ポーズで呼吸法・身体の柔軟性向上・心身の
リラックスと調整をはかるヨガを60分行います。
更に、後半30分はヨガで動かした身体を
クリスタルヒーリングで癒していきます。



リズムダンス

小澤　いずみ

バラード系の曲に合わせスローテンポ
な振り付けでカラダを動かしていきます。
ゆっくりなペースで行ないますので、
ダンスがはじめてでも楽しく汗をかけますよ！



吉祥倶楽部
Kissho Club