# 2月11日(木)特別プログラム

| | 木曜日 | | |
|---|---|---|---|
| | ヒーリング | ゲルマホット | ジム |
| 10:00 | | | |
| :30 | ボディクリエイト<br>10:30～11:30<br>三谷　剛之 | 気<br>～アクティブ～<br>10:20～11:20<br>内藤　絢 | |
| 11:00 | | | |
| :30 | | | |
| 12:00 | クリスタル<br>ヒーリング<br>11:45～12:45<br>三谷　剛之 | | |
| :30 | | | |
| 13:00 | | | 吉祥シェイプ<br>12:50～13:10 |
| :30 | ベリーフロー<br>13:10～14:10<br>須山　茜 | ヨガ<br>シェイプ＆美顔<br>13:10～14:10<br>小林　啓子 | |
| 14:00 | | | |
| :30 | | | バランスボール<br>14:15～14:30 |
| 15:00 | ZUMBA<br>14:35～15:15<br>須山　茜 | 健<br>～リフレッシュ～<br>14:40～15:40<br>中村　まどか | 吉祥ファイト<br>14:35～14:55 |
| :30 | | | カラダリセット<br>15:20～15:30 |
| 16:00 | 特別イベント<br>ファイティング<br>シェイプ<br>15:50～16:40<br>久保山　誉 | | |
| :30 | | | |
| 17:00 | | 特別イベント<br>スタイルアップ<br>ピラティス<br>16:50～17:50<br>NANA | |
| :30 | | | |
| 18:00 | | | |

この日だけの
特別プログラム！！



## 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。



## スタイルアップピラティス

**NANA**

呼吸とともにインナーマッスルの意識を高めて、姿勢改善とバランスのとれた身体をつくるためのレッスンです。ウエストを細くしたい、下腹ぽっこりを改善したい、姿勢、スタイルを良くしたい方にオススメです。

**※シューズマークのついたレッスンは運動靴をご用意下さい。**

吉祥倶楽部
Kissho Club