3月21日(月)特別プログラム

	月曜日		
	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00			
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田　珠子		
11:00			
:30	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤　いずみ	浄 ～腸内改善～ 11:30～12:30 miki	
12:00			
:30	特別イベント		バランスボール 12:35-12:50
13:00	ウェーブ ストレッチ 12:55～13:40 増渕　夏美		吉祥ファイト 12:55-13:15
:30			振り袖15 13:20-13:35
14:00		整 ～骨盤調整～ 13:45～14:45 小林　啓子	
:30	ブーティーバー 14:00～15:00 今井　しのぶ		
15:00		特別イベント	
:30	バレエ 15:20～16:20 桜井　将行	スタイルアップ ピラティス 15:15～16:15 NANA	
16:00			
:30	特別イベント		
17:00	ZUMBA 16:40～17:40 Yume	ボディコンディショニング 16:45～17:15 村木　孝之	
:30			
18:00			

この日だけの
特別プログラム！！



ウェーブストレッチ
増渕　夏美

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。



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。



ZUMBA
Yume

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するダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストを充分に活かすことでまるで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。

吉祥倶楽部
Kissho Club