2周年特別プログラム

月曜日（19日）

	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		特別イベント	
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田　珠子	クリスタルヒーリング 10:20～11:20 三谷　剛之	
11:00			
:30	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤　いずみ		吉祥シェイプ 11:30～11:50
12:00			
:30	ブーティーバー 12:40～13:40 今井　しのぶ	骨盤エクササイズ 12:40～13:40 松永　良恵	
13:00			
:30			バランスボール 13:45～14:00
14:00	バレエ 14:10～15:10 櫻井　将行	ヨガ ～美顔＆美尻～ 14:00～15:00 小林　啓子	
:30			振り袖15 15:15～15:30
15:00	特別イベント		腹15 15:35～15:50
:30	ウェーブストレッチ 15:30～16:30 増渕　夏美		
16:00			
:30	特別イベント		
17:00	天空大河 16:45～17:45 藤澤充		
:30			
18:00			

木曜日（22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 10:30～11:30 三谷　剛之	気 ～アクティブ～ 10:20～11:20 内藤　絢	
11:00			吉祥ファイト 11:35～11:55
:30	クリスタルヒーリング 11:45～12:45 三谷　剛之		腹15 12:00～12:15
12:00			
:30	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	
13:00			
:30			振り袖15 14:15～14:30
14:00	ZUMBA 14:35～15:25 須山　茜	特別イベント	
:30		90分ヨガ スペシャル 15:00～16:30 Chisaka	バランスボール 15:20～15:35
15:00	特別イベント		天空りらく 15:45～16:00
:30	骨盤コンディショニング 15:45～16:45 増渕　夏美		
16:00			
:30			
17:00			
:30			
18:00			



クリスタルヒーリング

三谷剛之

吉祥倶楽部オリジナルのヒーリングプログラム。ゲルマスタジオでの音色をお楽しみ下さい。

※この時間帯は常温設定でのご案内となります。

※当日はクリスタルヒーリングのパーソナルトレーニングを行います。

予約時間は12:00～　13:00～　14:00～の3枠となっています。

予約は9月5日（月）10:00～となります。





天空大河

藤澤　充

日本初上陸のレッスンをプログラムを吉祥倶楽部にて先行開催！マスタートレーナーがこの日限りの特別レッスンを行います。



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。



90分ヨガスペシャル

chisaka

ストレッチで体をほぐし、全身を使う大きな動きから、デトックスを高めるアサナにフォーカスをし、最後は身体をリラックスさせる構成となっております。

初心者の方から上級者の方までご参加頂ける内容となっております。

吉祥倶楽部
Kissho Club