1月6日(金)特別営業プログラム

	金曜日		
	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00	特別レッスン		
:30	ピラティス 10:30～11:15 RAN		
11:00		オリジナル コンディショニング 10:45～11:45 増渕　夏美	
:30	特別レッスン ファイティング シェイプ 11:30～12:30 RAN		
12:00		定員10名	
:30		ストレッチポール 12:35～13:20 川田　秀人	
13:00	Re-body ストレッチ 12:45～13:45 大竹　栄子		腹15 13:10～13:25
:30		特別レッスン	吉祥シェイプ 13:30～13:50
14:00	バーオーソル 14:00～15:00 小林　翔子	心 ～リラックス～ 14:00～15:00 MAYO	吉祥リミット 13:55～14:15
:30			カラダリセット 14:20～14:30
15:00			
:30	バレエ 15:10～15:50 小林　翔子	整 ～骨盤調整～ 15:15～16:15 Ryoko	
16:00			
:30	背骨 コンディショニング 16:15～17:15 高尾　周二郎		バランスボール 16:35～16:50
17:00		new	カラダリカバリー 16:55～17:10
:30			
18:00			

レギュラーには無いこの日だけの特別プログラム！！



ピラティス

RAN

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。

ファイティングシェイプ

RAN

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～

MAYO

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律神経訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。

カラダリカバリー

吉祥倶楽部トレーナー

3分間で1万回の振動。

ハイパワー振動により日々のストレッチや運動を効果的にします。レッスンやトレーニングの補助としてリカバリーを促します。

GOOD DESIGN AWARD 2016

吉祥倶楽部

Kissho Club