1月9日(月)成人の日プログラム



	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	心 ～リラックス～ 10:20～11:20 MEGURU	
11:00			
:30		特別レッスン	吉祥シェイプ 11:25～11:40
12:00	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤　いずみ	音ヨガ 11:30～12:30 MEGURU	天空りらく 11:45～12:00
:30		特別レッスン	
13:00	ブーティーバー 12:40～13:40 今井　しのぶ	ルーシーダットン 12:40～13:40 松永　良恵	
:30			
14:00		特別レッスン	全身スウェット 13:45～14:00
:30	バレエ 14:10～15:10 櫻井　将行	ヨガ 美腹デトックスSP （75分） 14:00～15:15 小林　啓子	腹15 14:05～14:20
15:00			カラダリカバリー 14:30～14:45
:30	特別レッスン Re-Body アクティブ 15:30～16:30 大竹　栄子		吉祥ファイト 15:00～15:20
16:00			天空りらく 15:25～15:40
:30		ボディ コンディショニング 16:35～17:05 村木　孝之	
17:00			
:30			
18:00			

この日だけの
特別プログラム！！



音ヨガ

MEGURU

音楽に合わせて、ヨガのアサナ（ポーズ）を次々に変えていき、連続性に体を動かすことで代謝を上げていきます。



ルーシーダットン

松永　良恵

タイの修行者（ルーシー）たちが行っていたとされる自己整体法。ゆっくり呼吸を行いながらポーズをとっていきます。癒しの瞑想で心身ともに深い癒しとリラックスが味わえます。



ヨガ　デトックス美腹スペシャル

小林　啓子

たるみが気になる下腹・ウエスト・ヒップを中心に絞込み、ひとまわりスリムに引き締め＆引き上げていきます。呼吸とともに深層筋から鍛えていくので、脂肪燃焼＆代謝もアップします。

※75分の拡大となります。



Re-Body　アクティブ

大竹　栄子

骨格をイメージし、体を動かす事で深層筋を緩め、動きの可動域を広げます。また、チューブやボールを使用し、普段使う事の無い筋肉を刺激し、心身のバランスの取れた元気な体を作っていきます。

吉祥倶楽部
Kissho Club