春分の日 祝日プログラム　2017.03.20

月曜日

	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		特別レッスン	
: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 高畠　嘉剛	
11:00			
:30		特別レッスン	
12:00	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤　いずみ	気 ～アクティブ～ 11:30～12:30 AI	
:30			
13:00	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	
:30			
14:00			
:30	バレエ 14:10～15:10 櫻井　将行	ヨガ ～美腹＆美尻～ 14:00～15:00 小林　啓子	
15:00			
:30			腹15 15:15～15:30
16:00	Re-Body ストレッチ 15:30～16:30 大竹　栄子		全身スウェット 15:35～15:50
:30			吉祥ファイト 16:20～16:40
17:00	特別レッスン ZUMBA 16:45～17:45 加藤　貴子	特別レッスン オリジナル コンディショニング 17:00～18:00 増渕　夏美	カラダリカバリー 16:45～17:00
:30			
18:00			

この日だけの
特別プログラム！！



心～リラックス～
高畠　嘉剛

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラム。ヨガを始める方にとてもオススメです。



気～アクティブ～
AI

立位を中心としたアサナ（ポーズ）を行なう、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラムです。



ZUMBA
加藤　貴子

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をするダンスフィットネスです。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。



オリジナルコンディショニング
増渕　夏美

全身の筋力を活性化させ、代謝を上げ、シェイプアップ、全身引き締めを目的としたクラスです。

吉祥倶楽部
Kissho Club