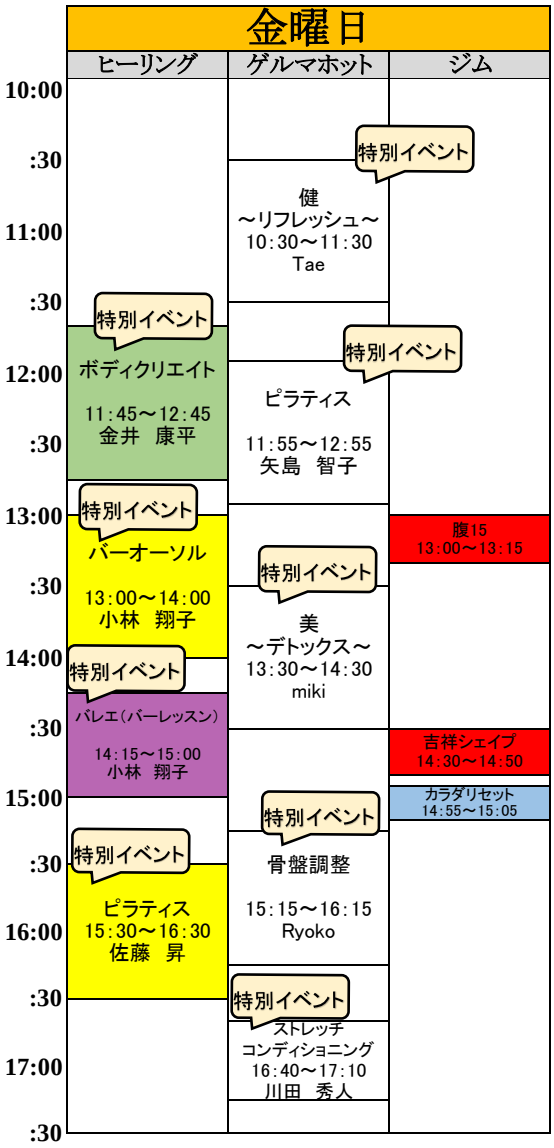
1月5日(金)　特別プログラム



PICK　UP　LESSON



健～リフレッシュ～

Tae

座位を中心としたアサナを行なう、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多い為、体力に自信が無い方にお勧め。じんわりと心地の良い汗をかけるプログラム。



ピラティス

矢島　智子

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。



ボディクリエイト

金井　康平

身体の仕組みから考えた筋バランスを整えるプログラムです。身体の不快感や、痛みを緩和させていきます。お正月疲れをメンテナンスしていきましょう。



美～デトックス～

miki

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚をすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナを中心に行うプログラムです。



ストレッチコンディショニング

川田　秀人

ストレッチをメインに御身体のメンテナンスをしていきます。ホットスタジオで温まりながら解していきましょう。

吉祥倶楽部
Kissho Club

※特別営業のため、18時までとなります。