山の日プログラム　2018.08.11

土曜日（11日）

ヒーリング	ゲルマホット	ジム
リスタイルメソッド リスタイル 10:30～11:30 平綿　香	心 ～リラックス～ 10:30～11:30 miki	
特別イベント バレエ 11:45～12:45 杉田　亜紀	ピラティス 11:50～12:50 平綿　香	
トウシューズレッスン 12:50～13:30 杉田　亜紀		
	気 ～アクティブ～ 13:25～14:25 Ryoko	楽圧シリーズ 13:20～13:40 （上肢）
ファイティング シェイプ 13:45～14:45 岡崎　順哉		楽圧シリーズ 13:50～14:10 （下肢）
		カラダリカバリー 14:15～14:30
	オリジナル コンディショング 15:00～15:40 岡崎　順哉	
ボディリセット 15:15～16:00 木村　梓		
HIPHOP初級 16:15～17:15 岡崎　順哉	健 ～リフレッシュ～ 16:15～17:15 木村　梓	
背骨 コンディショニング 17:30～18:30 おおいずみ　みよ		

バレエ
トウシューズレッスン
12:50～13:30
杉田　亜紀



※トウシューズレッスンは通常のバレエシューズ着用でもご参加頂けます。トウシューズをお持ちの方はご準備頂き、ご参加下さいませ。

吉祥倶楽部
Kissho Club