特別スタジオレッスンプログラム　　2019.3.21(木祝)

	木曜日		
	ヒーリング	グルマホット	ジム
10:00			
:30	ボディクリエイト 10:30～11:30 三谷　剛之	心 ～リラックス～ 10:20～11:20 町野　彩子	
11:00			
:30			吉祥シェイプ 11:35～11:55
12:00	クリスタル ヒーリング 11:45～12:45 三谷　剛之	Slimming Yoga 11:40～12:40 Yumi	カラダリセット 12:00～12:10
:30			
13:00			
:30	美軸ライン エクササイズ 13:10～14:10 白木　朋子	ヨガ シェイプ＆美顔 13:10～14:10 小林　啓子	
14:00			腹15 14:15～14:30
:30	ZUMBA 14:25～15:15 あかね		カラダリカバリー 14:35～14:50
15:00	特別イベント	健 ～リフレッシュ～ 15:00～16:00 chisaka	
:30	ファイティング シェイプ 15:30～16:30 川上　友信		
16:00		特別イベント	
:30		フェイシャルヨガ 16:15～17:15 chisaka	
17:00	優しい ベリーダンス 17:00～18:00 茜		
:30			
18:00	特別イベント		

この日だけの
特別プログラム！！



フェイシャルヨガ

chisaka　IR

57種類あると言われている顔の表情筋。
普段トレーニングしない顔の筋肉をトレーニングし、
魅力的な表情や笑顔誰もが持っている本来の姿に
なりましょう。



優しいベリーダンス

茜　IR

ベリーダンスを初めて参加される方向きのプログラム構成と
なっております。ご興味がある方は是非ご参加ください。

吉祥倶楽部
Kissho Club