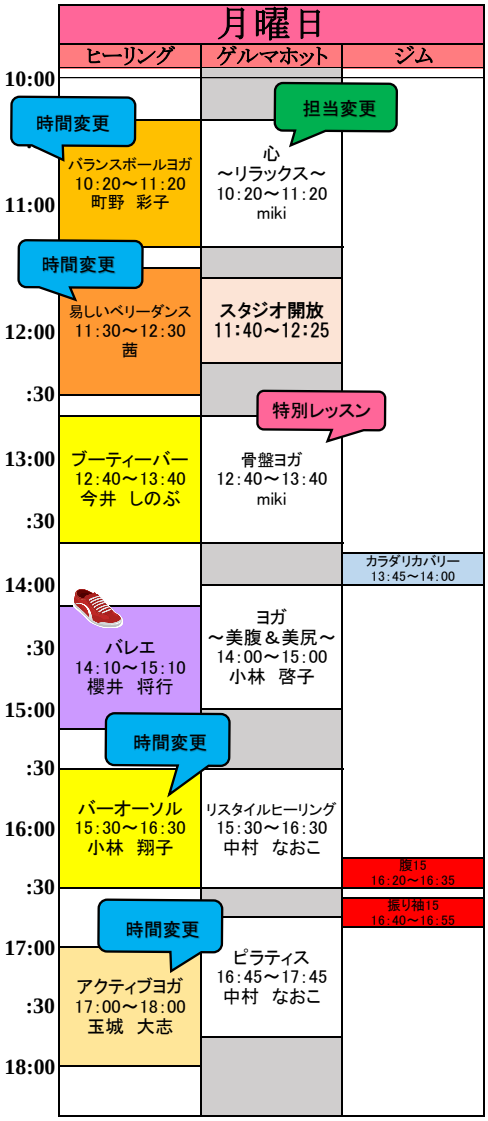
特別スタジオレッスンプログラム　2019.8.12(月祝)



この日だけの
特別イベント！！



骨盤ヨガ(Germa Hot)　レベル：★★

12：40〜13：40　miki IR

骨盤周りを中心に呼吸法とともに動かしていきます。
初心者の方でもご参加ただけます。



バーオーソル(Healing)　レベル：★★

15：30〜16：30　小林　翔子 IR

バーオーソルとはフランス語で『床の上のバーレッスン』と言われ
床に座った状態でバレエの動きを行ない、骨盤周辺を中心に筋力アップや
柔軟性向上を目指していきます。



アクティブヨガ(Healing)　レベル：★★ ～ ★★★

17：00〜18：00　玉城　大志 IR

姿勢を意識したヨガのアーサナと体幹部の筋力を高める
エクササイズによって全身の代謝を高めていくプログラムです。

時間変更してあるレッスンが多くありますので
この機会に参加してみてはいかがでしょうか。

吉祥倶楽部
Kissho Club