特別スタジオレッスンプログラム　2019.7.15(月祝)

月曜日

	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00	時間変更	特別レッスン	
:30	バランスボールヨガ 10:20～11:20 町野　彩子 【定員15名】	ナチュラルフロー 10:20～11:20 miki	
11:00			
:30	特別レッスン		
12:00	心 ～リラックス～ 11:30～12:30 miki	スタジオ開放 11:40～12:25	
:30	時間変更		
13:00	易しいベリーダンス 12:40～13:40 茜	骨盤エクササイズ 12:40～13:40 松永　良恵	
:30			
14:00			カラダリカバリー 13:45～14:00
: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			
16:00	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹　栄子	リスタイルヒーリング 15:30～16:30 中村　なおこ	腹15 16:20～16:35
:30			振り袖15 16:40～16:55
17:00	特別イベント 講演会 16:50～17:50 中田　航太郎 【要予約】	ピラティス 16:45～17:45 中村　なおこ	
:30			
18:00			

この日だけの
特別イベント！！

ナチュラルフロー(Germa Hot)　レベル：★★★

10：20～11：20　miki IR

『心』と『呼吸』と『身体』の調和を大切に、気持ちよく流れるように
フローするヨガです。身体が硬い柔らかいは関係ありません。
集中力を養うとともに、自分と向き合う時間を過ごしてみてください。

心～リラックス～（Healing）　レベル：★

11：30～12：30　miki IR

座位を中心としたポーズ・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です。



吉祥倶楽部
Kissho Club