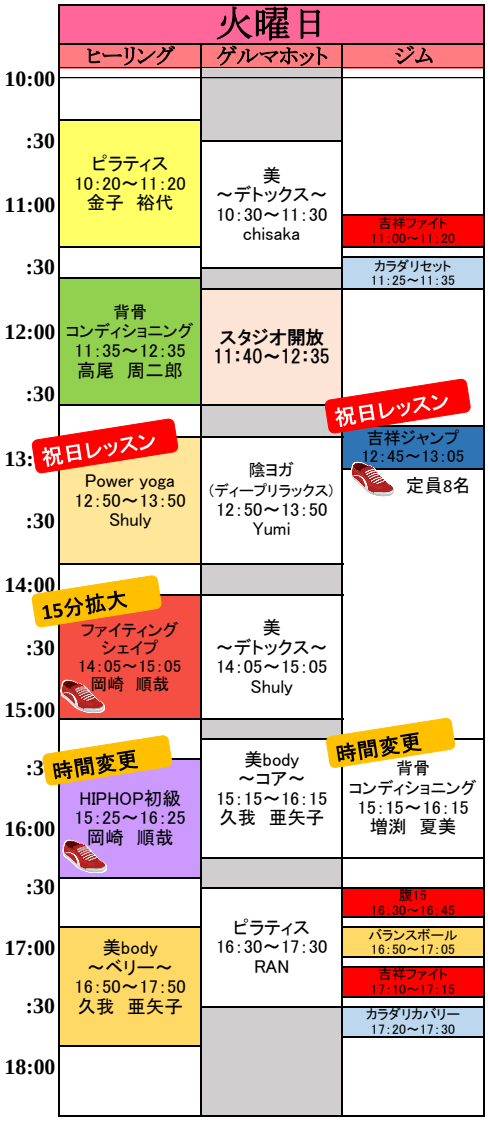
特別スタジオレッスンプログラム　2020.2.11(火祝)



おすすめレッスン♪

ファイティングシェイプ（Healing）レベル：★★★
14：05～15：05　岡崎　順哉 IR

パンチの動作を取り入れた格闘技エクササイズになります。
ストレス解消やシェイプアップに効果的です。
今回は通常レッスンより15分拡大になっておりますので
楽しみながら汗をかくことが出来ます。

背骨コンディショニング(Conditioning)　レベル：★
15:10～16：10　増渕　夏美 IR

【ゆるめ・矯正・筋力トレーニング】の3つの要素をふまえた
体操により腰痛・肩こり・片頭痛・坐骨神経痛
手足のしびれなどの改善に役立つ体操です。

時間の変更がありますのでお気を付けてご参加ください。

吉祥倶楽部
Kissho Club