特別スタジオレッスンプログラム　2020.2.24(月祝)

月曜日

	ヒーリング	グルマホット	ジム
10:00			
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田　珠子	担当変更 心 ～リラックス～ 10:20～11:20 町野　彩子	
11:00			
:30	時間変更 バレエ 11:30～12:30 櫻井　将行	スタジオ開放 11:40～12:25	時間変更 バランスボールヨガ 11:30～12:30 町野　彩子 【定員12名】
12:00			
:30	時間変更 ブーティーバー 12:40～13:30 今井　しのぶ	骨盤エクササイズ 12:40～13:40 松永　良恵	
13:00			
:30	特別レッスン ピラティス 13:40～14:10 今井　しのぶ		
14:00		ヨガ ～美腹＆美尻～ 14:00～15:00 小林　啓子	
:30	特別レッスン フラメンコ 14:25～15:25 ナルミ ソラ		吉祥ファイト 15:05～15:25
15:00			メディシンエクササイズ 15:30～15:45(6名)
:30	時間変更 Re-body ストレッチ 15:35～16:35 大竹　栄子	リスタイルヒーリング 15:30～16:30 中村　なおこ	振り袖15 15:50～16:05
16:00			腹15 16:10～16:25
:30			カラダリセット 16:30～16:40
17:00	易しいベリーダンス 16:50～17:50 茜	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



心～リラックス～（Germa　Hot）　レベル：★
10：20～11：20　町野　彩子 IR

座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自立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。
初めての方でもお気軽にご参加頂けます。

バランスボールヨガ（Conditioning）　レベル：★
11：30～12：30　町野　彩子 IR

前半はリズムを刻みながら楽しく有酸素運動を行ないます。
後半は体幹を意識しながらヨーガの動きを取り入れていきます。
安全管理上、定員は12名とさせて頂きます。
楽しく運動したい方にオススメのプログラムになっております。



フラメンコ(Healing)　レベル：★
14:25～15:25　　ナルミ ソラ IR

スペイン発祥の、独特のリズムに乗って自己表現する舞踊です。
インナーマッスルを使うので、身体のラインが整います。
初めての方から、年齢問わず楽しんで頂けます。
お持ちであれば、釘の付いていないフラメンコシューズ
ヒールのあるダンスシューズまたはスニーカーをお持ちください。
この日限りの限定プログラムになっております。

吉祥倶楽部
Kissho Club