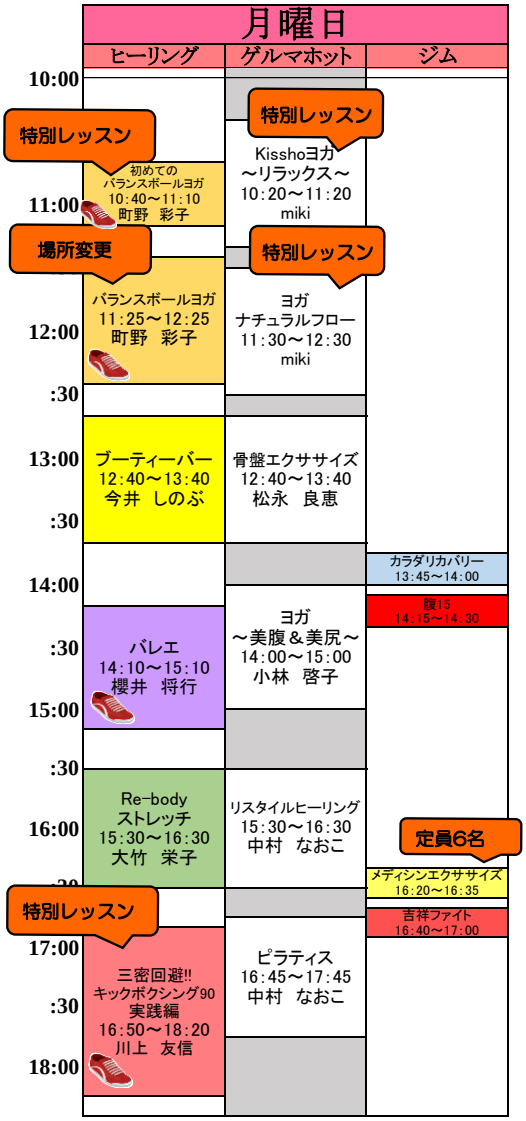
特別スタジオレッスンプログラム　　2020.11.23(月祝)



おすすめレッスン

初めてのバランスボールヨガ (Healing)　レベル：★
10:40～11:10　町野　彩子 IR

バランスボールの乗り方から説明していきますので、どなたでもご参加出来ます。
骨盤の使い方、姿勢も丁寧にご案内していきますので何度かレギュラーレッスンを受けたことある方でも復習になります。
レッスンの後半はリズムを楽しみながら動いていきます。
※こちらのプログラムは、定員12名となります。

バランスボールヨガ (Healing)　レベル：★★
11：25～12：25　町野　彩子 IR

ボールに乗って楽しくリズムを刻みながら行なう有酸素運動と
じっくりと体幹を意識しながらヨガの動きを取り入れていくので身体の深部を心地よくほぐしていきます。
音楽に合わせて動いていくので楽しく汗をかきたい方におすすめです。
※こちらのプログラムは、定員12名となります。
※定員に達した場合、連続のご参加はご遠慮をお願い致します。

三密回避!!キックボクシング90実践編 (Healing)　レベル：★★★
16：50～18：20　川上　友信 IR

キックボクシングの基本動作を覚えながら有酸素運動プラス
筋トレのダブル効果で健康的にカラダ作りを指導。
実践編のスペシャルプログラムになりますので体力に自信のある方
思い切り汗をかきたい方におすすめです。
※こちらのプログラムは、定員12名となります。

祝日の営業時間は10：00～19：00になります。
（ジムエリアのご利用は18：30までのご利用になります。）

当日限定や体力に挑戦していただく、90分プログラムも御座います。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club