# 特別スタジオレッスンプログラム　2020.11.3(火祝)




おすすめレッスン

**ピラティスウォーキング (Healing)　レベル：★**

**10:20～11：20　金子　裕代 IR**

レッスンの時間だけでなく、日常生活でも使える身体作りを目指していきます。
当日限定プログラムとなっておりますのでどなたでもご参加いただけます。
レギュラーのピラティスにご参加している方も大歓迎です。

**リンパヨガ (Germ Hot)　レベル：★**

**10:30～11：30　chisaka IR**

ストレッチ、エクササイズで筋肉をほぐし代謝を上げ、
オールハンドのリンパマッサージで体の毒素を排出していきます。
不定期に行なうプログラムの中で、リピーターの多い人気の高いプログラムです。

**背骨コンディショニング (Healing)　レベル：★**

**11：35～12：35　岡崎　順哉 IR/16：30～17：30　増渕　夏美 IR**

『ゆるめ・矯正・筋力トレーニング』の3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。
初めての方でもお気軽にご参加いただけます

**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。）**

当日限定プログラムもご準備しております。
皆様のご来館をお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club