

	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday				
	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning		
10:00																				
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子		ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 CHISAKA		シェイプフィット 10:20~11:10 志津 ♀	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵		ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子		美姿勢 ~コンディショニング~ 10:30~11:30 平綿 香	モーニングヨガ 10:30~11:30 miki		初めてのバランスボール 10:45~11:45 増測 夏美	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 MEGURU			
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	moistretch® 低温レッスン 11:30~12:30 栗原 祐太	バランスボールヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 ♀	背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スタジオ開放 11:40~12:35		ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな	ピラティス 11:30~12:20 志津		クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi		バレエ 11:55~12:55 杉田 亜紀 ♀	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香		オリジナル コンディショニング 11:00~11:45 杉田 亜紀 ♀		背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増測 夏美		
13:00	ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	骨盤エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵	吉祥トレーニング 13:05~13:25 吉祥コア 13:30~13:50	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi	吉祥トレーニング 12:40~13:00 吉祥コア 13:05~13:25		ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美 ♀	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合		機能美エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	美身&美顔セルフケア 低温レッスン 13:10~14:10 小林 啓子	吉祥トレーニング 13:10~13:30 吉祥コア 13:35~13:55	センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀 ♀		吉祥トレーニング 12:50~13:10 吉祥コア 13:15~13:35		ダンスエクササイズ 12:10~13:10 葉月 ちひろ ♀		B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	吉祥トレーニング 13:15~13:35 吉祥コア 13:40~14:00
14:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行 ♀	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子		ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉 ♀	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shuly		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻美)		moistretch® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太		ピラティス 14:25~15:15 葉月 ちひろ	ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ ♀	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉 ♀				Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子			
15:00				HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉 ♀	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増測 夏美 ♀	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ ♀	スタジオ開放 15:10~16:30		リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA ♀	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA		ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	背骨コンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉			コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり	整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko	全身トレーニング 14:50~15:20 副田トレーナー ♀	お聴き締め 15:25~15:55 副田トレーナー ♀
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																		
17:00		ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ		ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子	ピラティス 16:40~17:40 RAN		ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:45~17:45 AI		ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子 ♀					吉祥トレーニング 17:10~17:30 吉祥コア 17:35~17:55		心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi		吉祥トレーニング 17:10~17:30 吉祥コア 17:35~17:55	
18:00	燃焼インターバル 18:00~19:00 副田トレーナー ♀					吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55	時間変更 ヨガ ナチュラルフロー 18:10~19:10 miki	吉祥トレーニング 18:10~18:30 吉祥コア 18:35~18:55		ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之	スタジオ開放 17:25~18:45			ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ						
19:00		ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU		ブロックケア 18:30~19:00 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:30~19:30 白杵 直子		B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美													
20:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA ♀		吉祥トレーニング 19:50~20:10 吉祥コア 20:15~20:35	ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 19:50~20:50 白杵 直子					バーオーソル 19:40~20:10 小林 翔子	胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野	吉祥トレーニング 19:45~20:05 吉祥コア 20:10~20:30								
21:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ♀			ピラティス 20:20~21:20 のぼる			バレエ 20:15~21:15 小林 翔子 ♀	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 20:15~21:15 MARIE									
22:00	22:00 CLOSE																			

19:00 CLOSE

《ゲルマホットスタジオの空き時間について》  
スタジオ開放の時間は、ご自由にお使い  
頂けます。なお、ゲルマホット用タオルを  
必ずお持ちください。

レッスンによって定員を設ける事になりました。

ヒーリングスタジオ…定員35名

ゲルマホットスタジオ…定員30名

# プログラム紹介

## ヒーリングスタジオ

### カルチャー

バレエ
レベル:★★☆☆☆

初めての方から参加できるクラスです。本格的なバレエパー  
を使用しバレエの動作で身体のラインを綺麗にします。

### センターレッスン

レベル:★★★★☆

パーレッスンで積み上げた基礎を活かしフロアで動い  
ていく応用のクラスです。ジャンプやターン(回転)など  
のテクニクに加え空間認識能力を養います。

### フラダンス

レベル:★★☆☆☆

ワイアーヌエヌエフラスタジオが担当するこのクラスは  
数少ない正統な本場フラダンスを年齢問わず皆様に楽し  
んでいただけます。

### カンフー太極拳

レベル:★★☆☆☆

中国の伝統武術・太極拳で心も体も健やかに主に太極拳を  
初めて始める方向けのレッスンです。自然な呼吸と緩やかな  
円の動きで全身の筋肉と関節をしっかり動かして、強くて美  
しい体を目指します。また、カンフーの動きを取り入れること  
で、朝の身体を活動的に目覚めさせていきましょう。

### リズムダンス(ハウス)

レベル:★★★☆☆

前半は基本ステップから始まり、後半は応用(振り付け)を  
やります。ステップを中心としたストリートダンスです。

### ダンスアカデミー

レベル:★★★★☆

ウォーミングアップでダンスに必要な身体の柔軟性、可  
動域を広げアイソレーションやリズムトレーニングなどで  
音に合わせて動く練習をします。KPOPを使ったダンス  
をメインに、色々な曲で踊ります。「出来る」ことよりも  
「楽しむ」ことを重視したクラスです。

### HIPHOP初級

レベル:★★☆☆☆

HIPHOPやR&Bなどの音楽に合わせてかっこよくステッ  
プを踏み、ダンスを楽しむクラスです。

### ヴォイスストレッチ

レベル:★★☆☆☆

正しく声を出していくためのストレッチ、腹式呼吸法、口  
の開け方や言葉の発音を習得していくクラスです。

### ジャズダンス

レベル:★★★☆☆

踊るための身体づくりから基本動作の練習、振り付けまで楽し  
むダンスクラスです。様々なジャンルの曲で踊っていきます。

### パーオースル

レベル:★★☆☆☆

パーオースルとはフランス語で“床の上のパーレッスン”  
と言われる、床に座った状態でバレエの動きを行ない、骨盤  
周辺を中心に筋力UP、柔軟性向上を目指していきます。

## 格闘系エクササイズ

### ファイティングシェイプ

レベル:★★★★☆

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、シェイプアップに効果的です。初  
めての方でもご参加頂けます。

### コアエクササイズ

### 機能美エクササイズ

レベル:★★★☆☆

毎日をより快適に体幹エクササイズを中心に、普段動か  
しにくくなっている筋肉や関節をよりスムーズに動かせる  
様アプローチしていくクラスです。

### ブーティーバー

レベル:★★★★☆

booty=お尻 barre=バレエのバー という意味で名前の  
通りバレエのバーを利用しながらのエクササイズが多数  
ありヒップアップ効果も望めます。しなやかで美しいポ  
ディラインを作るのに最適な動きがふくまれています。

### ピラティス

レベル:★★☆☆☆

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、  
全身引き締めめのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い  
体に体質改善します。

## ダイエット&シェイプ

### シェイプフィット

レベル:★★★★☆

日本人の多くの女性を中心に若若男女の人々に向けて年  
齢を感じさせない美と健康とRe Self(理想とする本来の  
自分になる)の為の付加価値を提供するプログラムです。

### 美姿勢〜コンディショニング〜

レベル:★★☆☆☆

インナー筋で骨格を整え、アウター筋で筋肉に張りをつけ  
ます。部位別に関節と筋肉に刺激を与えながら正しい  
姿勢をつくるクラスです。

### B to B骨盤スリム

レベル:★★☆☆☆

Brainto Balance の 動作をゆっくり行うクラスです。  
ゆっくり行うことで、激しい呼吸を制限しながらも、丁寧  
な筋コントロールができ、骨盤を意識し、可動域を広げ、美  
Bodyのみならず、ストレスオフの効果も期待できます。

### 燃焼インターバル

レベル:★★☆☆☆

たくさんカロリーを消費し脂肪を燃焼させる事を目的  
に動いていきます。運動方法をお伝えして練習後に燃  
焼タイムに入ります。初めての方も安心してご参加下さ  
い。燃やしたい方、お待ちしております。

### ベリーダンス

レベル:★★☆☆☆

骨盤を中心に全身の関節を丁寧に使いながら踊るダ  
ンスクラスです。女性らしい動作から力強い骨盤運動  
まで様々な楽曲で楽しんでいきます。

### ダンスエクササイズ

レベル:★★☆☆☆

ラテンの音楽を中心としたダンス・フィットネス・エクサ  
サイズです。ラテンのリズムに合わせてウエスト周りや  
ヒップ、背中や肩甲骨を動かしますので楽しいだけでなく  
脂肪燃焼にも効果的です。ダンスが初めての方も安心  
してご参加ください。

### ヒーリング

### クリスタルヒーリング

レベル:ー

クリスタルポウルから奏でられた音色は、リラクゼーシ  
ョン効果があり、肉体的疲労や、精神的ストレスによるもの  
を解放するのに、大変適したヒーリングプログラムです。

## ボディケア

### ボディクリエイト

レベル:★★☆☆☆

身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることによ  
り、身体の不快感や痛みを緩和させていただきます。定期  
的な身体のメンテナンスにお勧めなプログラムです。

### 背骨コンディショニング

レベル:★★☆☆☆

[ゆるめ・矯正・筋カトレーニング]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。

### ブロックケア

レベル:★★☆☆☆

ヨガブロックを用いて行なう姿勢改善クラスです。ポ  
ディクリエイトと合わせて行なうとより効果的です。

### re-bodyストレッチ

レベル:★★☆☆☆

骨格をイメージし、体を動かすことで深層筋を緩め、動  
きの可能域を広げます。今までにないストレッチ効果  
とリラクゼーションで心身のバランスの取れた元気な  
体を作っていきます。

### 初めてのバランスボール

定員:12名 レベル:★★☆☆☆

バランスボールを使用したり、ストレッチを行い、肩甲骨  
や股関節回りなどのケアを行って行くクラスです。バラ  
ンスボールが初めての方にオススメのプログラムです。

### ストレッチリングボディケア

定員:32名 レベル:★★☆☆☆

ウェブストレッチリングと、身体の重みを利用して、  
隅々までほぐしていきます。日頃の疲れや強張りをも  
て、アクティブな毎日をサポートします。で、アクティブな  
毎日をサポートします。

## ヨガ

### アクティブヨガ

レベル:★★☆☆☆〜★★★★☆

姿勢を意識したヨガのアーサナ(ポーズ)と体幹部の筋  
力を高めるエクササイズによって全身の代謝を高めて  
いくプログラムです。

### コリオヨガ

レベル:★★☆☆☆

ゆったりとした音楽にのせてヨガのアサナ(ポーズ)をとっ  
ていきます。初めての方でもお気軽に参加できるクラスです。

## カルチャーエクササイズ

### ZUMBA

レベル:★★★★☆

ZUMBAはサルサ・メレンゲ・レグトンなど様々な世界の  
音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスで  
す。音楽のリズムとテイストを充分に活かすことで、まるで  
パーティーのように楽しむことの出来るプログラムです。

## ゲルマホットスタジオ

レッスン参加の際は、お水500ml以上  
+大タオル+小タオルが必要になります。

## ゲルマホットヨガ

### Kisshoヨガ ～リラックス～

レベル:★★☆☆☆

座位を中心としたアサナ(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。

### Kisshoヨガ ～リフレッシュ～

レベル:★★☆☆☆

座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプロ  
グラム。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方  
にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。

### Kisshoヨガ ～アクティブ～

レベル:★★★☆☆

立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨ  
ガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗  
をかけるプログラム。

### Kisshoヨガ ～デトックス～

レベル:★★☆☆☆

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすつき  
りとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心  
に行う、ホットヨガプログラム。

### 整～骨盤調整～

レベル:★★☆☆☆

骨盤周りと背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、  
ホットヨガプログラム。下半身のむくみか気になる方、冷  
え性の方にお勧めのプログラム。

### 美身&美顔セルフケア

レベル:★★☆☆☆

骨膜と筋膜の間にアプローチする深層リンパマッサージ  
で、老化やたるみ、内臓不調の原因となる、老廃物、毒素、  
脂肪のつまりを取って血管&細胞レベルから若返り効果  
を高めていきます。またフェイスラインを引き上げ、小顔作  
りも行います。

### ヨガ美腹&美尻

レベル:★★☆☆☆

たるみが気になる下腹・ウエスト・ヒップを中心に絞り込  
み、ひとまわりスリムに引き締め&引き上げていきます。  
呼吸とともに深層筋から鍛えていくので、脂肪燃焼&代  
謝もアップします。

### ヨガナチュラルフロー

レベル:★★★★☆

ナチュラルフローヨガは、「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、自分と向き合う大切な時間を過ごしてみてください。

### moistretch®

レベル:★★☆☆☆

呼吸を大切にしリラックスしながら全身を整えていくプロ  
グラムです。ホットスタジオの扉を開けて通常より低い温  
度のレッスンとなります。入口カーテンは開めさせて頂きます。

### Slimming yoga(スリミングヨガ)

レベル:★★★★☆

身体作りをサポートするポーシングと、ほぐしが融合したプ  
ログラムです。ただ痩せたりするのではなく、健康美に溢  
れ、笑顔に繋がるアプローチをしています。©Slimming yoga is, yoga Maala - Maaki オリジナルプログラムです。

### ルーシーダットン

レベル:★★☆☆☆

タイの修行者(ルーシー)たちが行っていたとされる自己整  
体法。ゆっくり呼吸を行いながらポーズをとっていきます。癒  
しの瞑想で心身ともに深い癒しとリラックスが味わえます。

### ピラティス

レベル:★★★★☆

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締  
めめのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。

### 骨盤エクササイズ

レベル:★★☆☆☆

骨盤回りの筋肉を中心にほぐし、エクササイズすることで、  
体の歪みを改善し、体調を整え、スッキリとしたポディライ  
ンを作ります。

### 美Body～コア～

レベル:★★☆☆☆

ゆったりとしたリズムでアイソレーションや骨盤運動、コア  
トレーニング等を行いながら、全身を引き締め整える調整  
系クラス。

### 陰ヨガ ディープリラックス

レベル:★★☆☆☆

各ポーズを長く維持することに重きをおき、筋肉にリ  
ラックスをもらす静止したヨガ。体の奥深く関節の周  
囲にある筋膜を伸ばし、体の柔軟性を高めていきます。

### リスタイルヒーリング

レベル:★★☆☆☆

骨格を整えるための筋肉の意識づけ、強化をするプログ  
ラムと日常生活の癖、悪姿勢から作られてしまう骨格ラ  
インの崩れ、コリや痛みを解放していく調整系のクラス  
を融したプログラムとなります。継続する事でストレスフ  
リーのカラダを作り続ける事が出来ます。

### ハタヨガ

レベル:★★☆☆☆

ハタヨガは、動き(ハ)とリラクゼーション(タ)の調和に  
意識を向け、ヨガの基本的なポーズを行います。心と体  
の原動力でもある「氣」を重視して、ハ＝太陽・吸う息、  
タ＝月・吐く息の呼吸の調整をし自律神経を整えます。

### 胸郭ヨガ

レベル:★★☆☆☆

仰向け～立位のポーズを行なう中で肩甲骨の土台とも  
いえる胸郭をしっかり動かし使うことで、肩の動きを助  
け胸椎の動きを深めます。肩の動きや姿勢改善に導い  
ていく期間限定プログラムです。

### 心身バランスヨガ

レベル:★★☆☆☆

程よく身体を動かしリラックスする事で、心と身体のバラ  
ンスを整え新たな週の始まりに向けコンディションして  
いきます。

### モーニングヨガ

レベル:★★☆☆☆

呼吸を整えながらポーズをとり、朝の休養モード(副交感  
神経)から活動モード(交感神経)にバランスよく切り替  
えていきます。内側から湧き出るエネルギーを循環させ、丁  
寧に全身を動かすことで集中力も高め、心身のバランス  
を整えていくクラスです。

## ジムプログラム

### レッスン名:吉祥トレーニング

定員:12名 時間:20分 強度:★★

シューズ無しでも受講可能ですが、  
シューズの着用推奨します

レッスン内容:運動不足により低下する全身の筋肉を動か  
し、動くカラダを作るクラスです。猫背を防ぎ、  
元気でアクティブであり続けるためのトレー  
ニングとなります。全ての方に必要なエクサ  
サイズを行いますので、迷われている方は  
まずココから始めてみてください。

TRXとは

サスペンションバンドに手や足を引っ掛  
けて筋力、パワー、持久力、可動性、耐久  
性、バランス、柔軟性、コアスタビリティ  
を同時に鍛える事が出来るエクササイズ  
ツールです。

VIPRとは

体力要素である筋力・筋持久力・全身持  
久力・俊敏性・瞬発力・バランス能力を鍛  
えるトレーニングツールです。

### レッスン名:吉祥コア

定員:12名 時間:20分 強度:★★

レッスン内容:特に弱くなりやすい体幹を集中的に行うクラ  
スです。見た目だけでなく、怪我のない動くカラ  
ダに体幹は不可欠です。全身ができるか不安な方  
はまずお腹のエクササイズから始めてみましょう。

## ジャンプダンス

### レッスン名:ジャンプダンス

定員:8名 時間:15分 強度:★★★

レッスン内容:音楽にあわせて跳び方を変えたり身体の軸  
やバランス感覚のトレーニングクラスです。  
楽しく全身を使った有酸素運動なので代謝  
UPにもお勧めです。

## バランスボール

### レッスン名:バランスボールヨガ

定員:12名 時間:60分 強度:★

レッスン内容:前半はボールに乗って楽しくリズムを刻みなが  
ら有酸素運動を行います。後半はバランスボ  
ールを使いじっくりと体幹を意識しながらヨー  
ガの動きを取り入れ、最後は身体の深部を心地好  
く解していきます。

バランス

ボールとは

ボールの不安定感によって体のバランス  
を調整させ、シェイプアップにも効果的と  
して使用されるエクササイズツールです。

・吉祥ジャンプにご参加の際はシューズをお履き下さい。  
・プログラム中は参加者優先のエリアとなります。ご理解とご協力を宜しくお願い致します。