

	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		整理券制 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® 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 13:10~13:30	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	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 13:10~14:10 小林 啓子		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	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	
14:00	バレエ 14:10~15:10 桜井 将行 ♀	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子	吉祥コア 13:35~13:55	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	吉祥コア 13:40~14:00	フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻美)	moistretch® 14:00~15:00 栗原 祐太		エクササイズ整体 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 ♀	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		Re-body ストレッチ 13:30~14:30 大竹 栄子		吉祥コア 13:40~14:00	
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 ♀	吉祥コア 13:40~14:00
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							吉祥トレーニング 15:45~16:05									お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー ♀	吉祥コア 13:40~14:00
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 ♀			HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉 ♀	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 16:05~17:05 白木 朋子			Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	吉祥トレーニング 17:10~17:30	
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			吉祥トレーニング 18:10~18:30			吉祥トレーニング 18:10~18:30		スタジオ開放 17:25~18:45							心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi	吉祥コア 17:35~17:55
19:00		ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU	吉祥コア 18:35~18:55	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	吉祥コア 18:35~18:55		ヨガ ナチュラルフロー 18:30~19:30 miki		ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之			ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU					
20:00			吉祥トレーニング 19:50~20:10																
21:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA ♀		吉祥コア 20:15~20:35		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								
22:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ♀						パレエ 20:15~21:15 小林 翔子 ♀	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 20:15~21:15 MARIE								

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。

20:00 CLOSE

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24名  
ゲルマホットスタジオ…定員22名  
下記のプログラムは、定員16名となります。

カルチャー    カルチャーエクササイズ    ダイエット&シェイプ    格闘系エクササイズ

※レッスン開始、5分以降の入退室は固くお断りしております。 ※ゲルマホットスタジオに参加の際は、お水500ml以上 + 大タオル + 小タオルが必要になります。お持ちでないお客様の受講はお断りさせていただきます。(レンタルあり:有料)  
※プログラムは予告なく変更することがあります。 ※ ♀マークがついているレッスンは、シューズが必要となります。

# プログラム紹介

## ヒーリングスタジオ

### カルチャー

<b>バレエ</b>	
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:★★★★☆	
-----------	---

バレ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)などのテクニッ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し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。

### 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。

### 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

<b>バーオーソル</b>	
レベル:★★☆☆☆	

バーオーソルとはフランス語で“床の上のバーレッスン”と言われ、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。

### 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。しなやかに美しいボディラインを作るにも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老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、アウトナ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。

### ヒーリング

### クリスタルヒーリング

レベル:—	
-------	--

クリスタルボ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

<b>ボディクリエイト</b>	
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。ボ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。

### エクササイズ整体

レベル:★★☆☆☆	
-----------	--

様々なツールを使用しながら、しなやかに強い体幹とゆがみのない正しい姿勢をつくり、内臓を本来の位置に戻して機能を改善することを目的とした、ストレッチやエクササイズのクラスです。肩こり・腰痛が気になる方、代謝を上げたい方にもオススメです。

### 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・レゲ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、美脚やすっ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:★★☆☆☆	
-----------	--

骨盤周りや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。下半身のむくみが気になる方、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:★★☆☆☆	
-----------	--

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、脂肪燃焼&代謝・免疫力もアップします。

### コリすっきりヨガ

レベル:★★☆☆☆	
-----------	--

このクラスでは無理なくゆっくり肩や腰、背中をと解します。また肩甲骨まわりを解すことで基礎代謝アップも期待できます。

### 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。

### 音ヨガ

レベル:★★☆☆☆	
-----------	--

音楽に合わせて、ヨガのアサナ(ポーズ)を次々に変えていき、連続的に体を動かすことで代謝を高めていきます。

### 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ズと、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 は、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、スッキリとしたボ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たらし静止したヨガ。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「気」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。

### 心身バランシングヨガ

レベル:★★☆☆☆	
-----------	--

程よく身体を動かしリラックスする事で、心と身体のパ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。

## 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て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。

### 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、怪我のない動ける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よく解していきます。

### バランスボールとは

ボールの不安定感によって体のパランスを調整させ、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。