

	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	スタジオ開放 11:30~12:30	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	スローフロー Yoga 11:35~12:35 Yumi		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		ラテンダンス 12:10~13:10 葉月 ちひろ ♀	背骨 コンディショニング 11:55~12:55 増測 夏美		
13:00	ブーティーパー 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 ♀	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 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		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	吉祥トレーニング 15:45~16:05 吉祥コア 16:10~16:30	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	
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																お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー	
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	スタジオ開放 16:30~18:20		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		
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			NEW ヨガナチュラル フロー 18:10~19:10 miki		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	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU		
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														19:00 CLOSE
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					ZUMBA 19:20~20:20 加藤 貴子 ♀	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							20:00 CLOSE
21:00				ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美 ♀						筋膜リリース 20:30~21:15 加藤 貴子									
22:00																			

《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32名
ゲルマホットスタジオ…定員30名

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:★★☆☆☆

ワイアース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と動かして、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、可動域を広げアイン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。

パーオーソル
レベル:★★☆☆☆

パーオーソルとはフランス語で“床の上のパーレッスン”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。

ラテンダンス
レベル:★★☆☆☆

ラテンダンスの基本ステップを音楽に合わせながら楽しく習得するクラスです。ラテン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

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。

ブーティーパー
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、瘦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岩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

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氣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:★★☆☆☆

ウェーブストレッチリングと、身体のお重みを利用して、隅々までほぐしていきます。日頃の疲れや強張りリリースし、ボディケアすることで、アクティブな毎日をサポートします。

筋膜リリース
レベル:★★☆☆☆

筋肉や臓器などを包む筋膜の縮みや捻れなどを柔らかくし滑りを良くして、解きほぐします。筋膜リリースを行うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

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ーサナ(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。音楽のリズムとテキ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

ゲルマホットヨガ

Kisshoヨガ～リラククス～
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、心身のリラク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:★★☆☆☆

骨髄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。

moistretch[®]
レベル:★★☆☆☆

呼吸を大切にしながらリラク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。入口カーテンは閉めさせていただきます。

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)たちが行っていとされる自己整合法。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ククスが味わえます。

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、瘦せ易い体に体質改善します。

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。
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よく解っていきます。

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にして使用されるエクササイズツールです。

目的別トレーニング

レッスン名:全身トレーニング
定員:14名 時間:30分 強度:★★

レッスン内容:特に肩甲骨周辺と股関節の筋肉を中心に全身を動かします。最初の20分間はエクササイズの練習を行いますので、初めての方も安心してご参加ください。最後の10分間は一緒に全身トレーニングを行います。

レッスン名:お腹引き締め

定員:14名 時間:30分 強度:★★

レッスン内容:お腹を引き締める筋肉の使い方や効果的なフォームをお伝えします。20分間は腹筋を使う練習を行いますので、初めての方も安心してご参加ください。最後の10分間は一緒にお腹引き締めのトレーニングを行います。

・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。