吉祥倶楽部
Kissho Club

STUDIO & GYM PROGRAM

2026.9 ▶▶▶

	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	スローフロー Yoga 10:20~11:20 Yumi		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 町野 彩子		初めてのエアロ 10:30~11:30 青貝 夕子	代行掲示板 ご確認ください 10:30~11:30	
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 定員12名	背骨コンディショニング 11:35~12:35 花原 寛子	陰ヨガ (ディープリラックス) 11:35~12:35 Yumi			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		カンフー太極拳 初級 11:55~12:55 小林 輝一	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 11:50~12:50 青貝 夕子	
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		簡単エアロ 12:50~13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ~デトックス~ 13:40~14:40 Shuly 時間変更		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		センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko		Re-body ストレッチ 13:20~14:20 大竹 栄子	B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	
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					フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻実)	スタジオ開放 13:55~15:10		ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ 定員9名			キックボクシング エクササイズ 13:45~14:45 瀬川 元弘				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 定員14名
15:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	スタジオ開放 15:10~16:50		HIP HOP(初級) 15:30~16:30 ☆SUKE(ダイスケ)	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子		ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 15:20~16:20 白木 朋子		リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA	スローフロー Yoga 15:00~16:00 CHISAKA		ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	筋膜リリース 15:20~16:05 加藤 貴子		コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり		お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー 定員14名
16:00				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	スタジオ開放 16:30~17:50		ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 あかね		レトロダンス 16:25~17:25 加藤 貴子	ピラティス 16:30~17:30 小澤 いずみ		ストレッチリング ボディケア 16:00~17:00 Yumi 定員32名	Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	
17:00	ストレッチ&ピラティス 17:00~18:00 小澤 いずみ							体幹アクティブ ヨガ 18:00~19:00 花田 麻衣子		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			Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU			心身バランシング ヨガ 17:15~18:15 Yumi	
18:00				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 臼杵 直子		B to B 骨盤スリム 19:00~20:00 清美	身体操作& 疲労回復ヨガ 19:10~20:10 花田 麻衣子		ZUMBA 19:20~20:20 加藤 貴子	胸郭ヨガ 19:00~20:00 志野							
19:00	ダイエットコンディショニング 18:30~19:30 田中 咲百合	ハタヨガ 18:45~19:45 MEGURU		ボディクリエイト 19:10~20:10 渋谷 輝幸	ナイト リフレッシュヨガ 19:50~20:50 臼杵 直子		ピラティス 20:20~21:20 のぼる			筋膜リリース 20:30~21:15 加藤 貴子								
20:00	リズムダンス 20:00~21:00 AKIRA			ZUMBA 20:30~21:15 岩崎 友美														
21:00																		
22:00																		

22:00 CLOSE

20:00 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32名

ゲルマホットスタジオ…定員30名

※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。 ※シューズマークの無いレッスンは靴下もしくは裸足での参加が可能となります。

プログラム詳細は裏面をご覧下さい

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。本格的なバレエバ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：★★☆☆☆

どなたでも楽しくカッコよくダンスが出来るよう、丁寧にご指導いたします。お気軽にご参加ください!

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。

カンフー太極拳初級
レベル：★☆☆☆☆

「調身、調息、調心」ー身体と呼吸、心を整える太極拳を、初めてでも楽しくゆっくり、
しっかりと身体を動かして、しなやかで健やかなカラダとココロを目指します。

レトロダンス
レベル：★☆☆☆☆

古き良き時代の懐かしの音楽に合わせてダンスを楽しむ振り付けメインのレッスンです。

格闘系エクササイズ

キックボクシングエクササイズ
レベル：★★★☆☆

パンチ、キックで全身のシェイプアップ、燃焼で引き締まった身体を目指します!

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

簡単エアロ
レベル：★☆☆☆☆

45分間音楽に合わせて有酸素運動して、15分間マット体操をしていきます。汗をかきたい方はもちろん楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

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。

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。

ダイエットコンディショニング
レベル：★★★☆☆

有酸素運動を20分、筋トレを20分、最後にストレッチを20分おこなっていきます。
痩せやすく疲れにくい身体作りと脂肪燃焼を目的としたレッスンとなります。

ヒーリング

クリスタルヒーリング
レベル：ー

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・筋力トレーニング」の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。

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リセットし、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。

ジャンプダンス
定員9名
レベル：★★★☆☆☆

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。

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：★★☆☆☆

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。

Slimming yoga(スリミングヨガ)
レベル：★★★☆☆

身体作りをサポートするボージングと、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きます。
©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。

ハタヨガ
レベル：★★☆☆☆

ハタヨガは、動き（ハ）とリラクセーション（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。

美姿勢リフレッシュコンディショニング
レベル：★★☆☆☆

姿勢が良くなる調整系エクササイズとツールを使用したほぐしとストレッチで心も体も軽くなるレッスンです。

スローフローYoga
レベル：★★★☆☆

呼吸と身体の動きをひとつに途切れることなく、流れるように全身を動かしていきます。自身と向き合う時間とし、心と身体の平穏を味わいましょう。

モーニングヨガ
レベル：★★☆☆☆

週末の朝に相応しく、心地好いアーサナをバランス良く行いながら心も身体もスッキリ整えていきます!!
自律神経を調整し、ストレス解消!笑顔溢れる時間を過ごしましょう♪

体幹アクティブヨガ
レベル：★★☆☆☆

ストレッチやヨガのアーサナをアクティブに行っていきます。体幹を強化する動きもしっかり行い代謝upを目指したクラスです。

身体操作&疲労回復ヨガ
レベル：★☆☆☆☆

身体の動かし方を丁寧にお伝えし、日々の動きに活かせるようレッスンしていきます。そして1日の身体の疲れをリセットし疲労回復を目指したクラスです。

ナイトリフレッシュヨガ
レベル：★★★☆☆

呼吸と動きの繋がりを意識しながら、座位から立位までバランスよくアーサナ(ポーズ)を行う。
適度に動き汗をかくことで、1日の疲れやストレスをリフレッシュしていくクラス。

ジムプログラム

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。

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：★★

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：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。