

# 5月4～6日(月・火・水)スタジオ・ジムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日		
	ヒーリング	ゲルマホット	ジム	ヒーリング	ゲルマホット	ジム	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00									
:30	太極拳 10:20～11:20 村田 珠子			ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代	整 ～骨盤調整～ 10:20～11:20 Ryoko		momチャン ダイエット 10:20～11:10 渡会 志津	ルーシーダットン 10:20～11:20 松永 良恵	
11:00									カラダリセット 11:10～11:25
:30			肩こり・腰痛ケア 11:30～11:45			カラダリセット 11:20～11:35			カラダリセット 11:10～11:25
12:00		浄 ～腸内改善～ 11:30～12:30 miki	カラダリセット 11:50～12:05	背骨 コンディショニング 11:35～12:35 高尾 周二郎			ボディクリエイト 11:30～12:30 薬科 知加	ピラティス 11:30～12:15 渡会 志津	肩こり・腰痛ケア 11:30～11:45
:30			<b>注目!!</b>		<b>注目!!</b>	AMTで歩こう! 12:35～12:45			吉祥シェイプ 12:15～12:35
13:00	ブーティーパー 12:40～13:40 今井 しのぶ	肩こりすっきり ヨガ 12:45～13:45 miki	<b>注目!!</b>	ビューティストレッチ ヨガ 12:50～13:50 加藤 さやか	気 ～アクティブ～ 13:00～14:00 Yumi		ファイティング シェイプ 12:40～13:30 久保山 誉	<b>注目!!</b>	
:30									
14:00			<b>注目!!</b>			<b>注目!!</b>			
:30	ボディクリエイト 14:00～15:00 薬科 知加	骨盤調整ヨガ &美顔 14:00～15:00 小林 啓子		カーヴィ ダンスサイズ 14:15～15:15 Yumi	美 ～デトックス～ 14:15～15:15 加藤 さやか		やせカアップ! Beauty栄養 セミナー 14:00～15:00 久保山 誉	心 ～リラックス～ 14:00～15:00 加藤 千尋	
15:00									
:30	バレエ 15:15～16:15 桜井 将行								
16:00						腹20 15:30～15:50	ビューティー ジャズ 15:15～16:15 YASUKO	<b>注目!!</b>	
:30						吉祥シェイプ 16:00～16:20			
17:00	<b>定員8名</b>	ストレッチポール 16:40～17:25 村木 孝之				バランスボール 16:25～16:40			カラダリセット 16:30～16:45
:30									
18:00									

3日連続!!  
特別プログラム!!

## GW特別プログラム

### 肩こりすっきりヨガ

肩甲骨まわりを中心とした動きで、肩周辺の筋肉をほぐしていきます。肩甲骨周りを動かす事で、シェイプアップ効果の向上や肩コリの予防・改善を目的とした内容となっています。



miki IR

### 骨盤調整ヨガ&美顔

骨盤周りを中心としたポーズで、ひとまわりスリムなボディラインをつくっていきます。また、お顔のセルフマッサージで、お顔の引き締め、引き上げで小顔づくりも行なっていきます。



小林 啓子IR

### ビューティストレッチヨガ

リラックスポーズを中心としたヨガクラス。ゆるやかなポーズで全身の柔軟性を高めていきましょう。



加藤 さやかIR

### ファイティングシェイプ

パンチやキックの動作を取り入れた格闘系エクササイズです。



久保山 誉IR

### ビューティジャズ

身体のラインを整えながら楽しく踊って汗をかきましょう。  
※土曜日のクラスよりもアップテンポな内容になります。



YASUKO IR

### ゴールデンウィーク営業時間

5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)
通常営業	短縮営業	短縮営業	短縮営業
10:00～19:00	10:00～19:00	10:00～19:00	10:00～19:00

**吉祥倶楽部**  
Kissho Club

