

# 9月21～23日(月・火・水) スタジオ・ジムスケジュール

シルバーウィーク営業時間			
9月20日(日)	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23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

	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		特別イベント	ウエストシェイプ ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代			momチャンド ダイエット 10:20～11:10 渡会 志津		カラダリセット 11:15～11:25
11:00									
:30	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤いずみ	浄 ～腸内改善～ 11:30～12:30 miki		背骨 コンディショニング 11:35～12:35 高尾 周二郎	ストレッチボール 11:35～12:20 黒岩大誉	特別イベント	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	
12:00									
:30	特別イベント					定員8名	ウェーブストレッチ 12:40～13:40 高橋 智子	特別イベント	JUMP IN KISSHO 13:00～13:20
13:00	ブーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ		吉祥シェイプ 13:35～13:55		陰ヨガ (ディープリラク)	Yumi			
14:00									
:30	ボディクリエイト 14:00～15:00 土屋 美智代	健 ～リフレッシュ～ 14:00～15:00 今井 しのぶ		カーヴィ ダンスサイズ 14:00～15:00 Yumi			栄養セミナー 14:00～15:00 久保山 誉	心 ～リラククス～ 14:00～15:00 高橋 智子	
15:00									
:30	パレエ 15:15～16:15 桜井 将行	骨盤調整ヨガ &美顔 15:15～16:15 小林啓子	特別イベント	美フェイシャル ヨガ 15:45～16:45 Ryoko		吉祥シェイプ 15:25～15:45	ファイティング シェイプ 15:30～16:20 久保山 誉	クリスタル ヒーリング 15:30～16:30 三谷・牧	特別イベント
16:00									
:30									
17:00			MURAKI TAIKYU ～耐久～ 16:25～17:05						
18:00									

1周年特別  
プログラムです!!

## 1周年特別プログラム

### ブーティーバー

今井 しのぶ

多数のエクササイズで美しいボディラインやヒップアップ効果のあるブーティーバー。本日のレッスンはこれまで行なつたことのないエクササイズを紹介致します。慣れている方も初めての方も是非ご参加下さい。



### 骨盤調整ヨガ&美顔

小林 啓子

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、引き上げて小顔づくりも行なっていきます。



### ウエストシェイプピラティス

金子 裕代

レッスン前後でウエストの引き締め、サイズダウンを目標とするクラスです。基本的な体幹トレーニングから、普段は行なわれない種目などでシェイプアップしていきます!



### 美フェイシャルヨガ

Ryoko

前半は表情筋を鍛える顔の体操を行い、後半はリフトアップのためのヨガのポーズをとっていきます。表情筋を鍛え、美しいお顔をつくっていきましょう!



### ファイティングシェイプ

久保山 誉

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。楽しく汗をかいていきましょう!



### クリスタルヒーリング

三谷剛之・牧拓生

吉祥倶楽部オリジナルのヒーリングプログラム。1周年特別レッスンとして、2人のインストラクターが担当致します。1つのクラスで2人の音色が聞ける特別クラスです。



吉祥倶楽部  
Kissho Club



シューズマークの付いたレッスンは  
お靴をお持ち下さい。

ご参加される方は、  
手鏡をご持参下さい。