

8月11日(木) 特別プログラム



木曜日		
Healing	Germa Hot	Conditioning
10:00		
10:30		特別イベント
11:00	気 ~アクティブ~ 10:20~11:20 杉田 亜紀	
11:30		吉祥ファイト 11:35~11:55
12:00		カラダリセット 12:00~12:15
12:30		
13:00		
13:30	ベリーフロー 13:10~14:10 須山 茜	ヨガ シェイプ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子
14:00		脚スペシャル 14:00~14:20
14:30		バランスボール 14:25~14:40
15:00	ZUMBA 14:35~15:25 須山 茜	特別イベント
15:30	特別イベント	デトックスリンパヨガ 15:00~16:00 Chisaka
16:00	ウェーブストレッチ 15:50~16:50 増淵 夏美	特別イベント
16:30		ルーシーダットン 16:15~17:15 Chisaka
17:00		天空りらく 16:55~17:10
17:30		
18:00		
18:30		

この日限りの限定レッスン♪

気~アクティブ~

杉田 亜紀

立位を中心としたアサナを行う、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汗を掻けます。



ウェーブストレッチ

増淵 夏美

ウェーブリングを使い筋肉を伸ばすことで、正しい身体の内側を作っていきます。理想的なボディアーチを目指しましょう



デトックスリンパヨガ

Chisaka

リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりしたフェイスラインを整えるポーズを中心に行うホットヨガプログラムです。



ルーシーダットン

Chisaka

ルーシーダットンのポーズにて美しい姿勢を目指すクラス。姿勢は心の状態を表すといわれ、身体と対話しながら左インメトリーにポーズをとりより良い姿勢を目指します。

吉祥倶楽部

Kissho Club

Kissho Club