

海の日プログラム 2017.07.17



月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
10:30	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	特別イベント
11:00	健 ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 KUMI	
11:30		吉祥シェイプ 11:25~11:45
12:00	ダンスベーシック 11:30~12:30 小澤 いずみ	
12:30		
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
13:30		
14:00		カラダリカバリー 13:45~14:00
14:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子
15:00		
15:30	特別イベント	腹15 15:15~15:30
16:00	Re-Body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	全身スウェット 15:35~15:50
16:30		楽庄 吉祥ファイト 15:35~15:50
17:00	特別イベント	
17:30	Figure8Fitness 16:45~17:45 加藤 貴子	ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里
18:00		

この日だけの特別プログラム！！



健~リフレッシュ~

KUMI

座位を中心としたアサナを行なう、ホットヨガプログラム。座ったポーズが多い為、体力に自信が無い方にお勧め。じんわりと心地の良い汗をかけるプログラム。



バーオーソル

小林 翔子

バーオーソルとはフランス語で2“床の上のバーレッスン”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。**※今回は特別にゲルマスタジオにて行ないます。**



Figure8Fitness

加藤 貴子

Figure8は簡単なステップと集中したコアカーディオを組み合わせ、初心者と上級者の両方が効果的にコアカーディオのトレーニングを行うことができます。セッションの1つでは参加者が何百ものスタンディングコアクランチを様々な爽快なリズムやテンポで行い腹筋を引き締めます。

吉祥倶楽部

Kissho Club