

敬老の日 2017.09.18

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30	特別イベント	
11:00	健 ～リフレッシュ～ 10:30～11:30 田中 咲百合	吉祥ファイト30 10:45～11:15
:30		カラダリセット 11:20～11:30
12:00	ダンスベーシック 11:30～12:30 小澤 いずみ	
:30		
13:00	ブーティーパー 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
:30	特別イベント	
14:00	バレエ入門 13:55～14:25 櫻井 将行	腹15 14:00～14:15
:30	ヨガ ～美腹&美尻～ 14:00～15:00 小林 啓子	吉祥シェイプ 14:30～14:50
15:00	バレエ 14:30～15:15 櫻井 将行	バランスボール 15:00～15:15
:30		全身スウェット20 15:25～15:45
16:00	Re-Body ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	カラダリセット 15:50～16:00
:30		
17:00	特別イベント	
:30	FATBURN EXTREME 17:00～17:45 原 大輔	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～

田中 咲百合

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。



バレエ入門

櫻井 将行

初めてバレエを受講される方向けのクラスとなっております。基本的な身体の使い方を行ないます。



FATBURN EXTREME

原 大輔

英国生まれのプログラム。その名の通りファットバーン(脂肪燃焼)に効果絶大の大変パワフルなプログラムです。オリジナル性に溢れたトレーニングサイクルによって、その運動効果を最大限に引き上げ、求める成果を導きます。

吉祥倶楽部
Kissho Club