

体育の日 2017.10.09

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
10:30	担当変更	
11:00	カンフー太極拳 10:20~10:20 村田 珠子	心 ~リラックス~ 10:20~11:20 Shuly
11:30	担当変更	
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 Shuly	
12:30		
13:00	ブーティバー 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		腹15 13:00~13:15
14:00	特別イベント	吉祥ファイト 13:20~13:40
14:30	バレエ入門 13:55~14:40 櫻井 将行	カラダリカバリー 13:45~14:00
15:00	バレエ初中級 14:45~15:15 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子
15:30		全身スウェット 15:30~15:45
16:00	Re-Body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	振袖15 15:50~16:05
16:30		カラダリセット 16:10~16:20
17:00	特別イベント	
17:30	RANBOX 16:45~17:45 RAN	担当・内容変更
18:00		健 ~リフレッシュ~ 16:45~17:45 Ryoko

この日だけの
特別プログラム！！



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。

バレエ初中級

櫻井 将行

入門、初級の延長のクラスとなります。より深くバレエに取り組みたい方は是非、ご参加下さい。



RANBOX

RAN

インストラクターオリジナルのボクシングエクササイズとなります。
格闘技プログラム初めての方も是非ご参加下さい。

吉祥倶楽部
Kissho Club