

# 11月23日(木)特別プログラム

木曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30		
11:00	ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	心 ~リラックス~ 10:20~11:20 内藤 絢
:30		吉祥シェイプ 11:35~11:55
12:00	クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:40~12:40 Yumi
:30		カラダリセット 12:00~12:10
13:00		吉祥ファイト 12:50~13:10
:30	美軸ライン エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	ヨガ シェイプ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子
14:00		バランスボール 14:15~14:30
:30		腹15 14:35~14:50
15:00	ZUMBA 14:25~15:15 あかね	健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 chisaka
:30	JPOP&KPOP 15:30~16:30 ZENTARO	
16:00	特別イベント パワーヨガ 16:45~18:15 chisaka	特別イベント クリスタル ヒーリング 16:45~18:00 牧 拓生
:30		
17:00		
:30		
18:00		



## パワーヨガ

chisaka

姿勢を意識したヨガのアーサナ(ポーズ)と体幹部の筋力を高めるエクササイズによって全身の代謝を上げていくプログラムです。



## クリスタルヒーリング

牧拓生

クリスタルボウルの振動をからだ全体で感じていただきます。交感神経と副交感神経のバランスを整え、心身共に『癒し』へと導きます。

# 吉祥倶楽部

Kissho Club