

12月23日(土) 祝日特別プログラム

土曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
10:30	キャンドルイベント	
11:00	リスタイルメソッド リスタイル 10:30~11:30 平綿 香	心 ~リラックス~ 10:30~11:30 玉城 大志
11:30		
12:00	特別イベント	ピラティス
12:30	たっぷりヨガ 12:00~13:30 玉城 大志	11:50~12:50 平綿 香
13:00		
13:30		気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko
14:00	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	腹15 14:00~14:15
14:30		吉祥シェイプ 14:20~14:40
15:00		カラダリセット 14:45~14:55
15:30	ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓	オリジナル コンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉
16:00		
16:30	HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉	健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓
17:00		
17:30		キャンドルイベント
18:00	ボディクリエイト 17:30~18:30 金井 康平	キャンドル ヒーリング 17:30~18:30 牧 拓生

たっぷりヨガ 玉城 大志



1時間30分たっぷりと時間をかけて心と身体に向き合い、整えていきましょう。強度の高いアーサナ、低いアーサナを組み合わせながらご案内していきます。

キャンドルヒーリング 牧 拓生



牧インストラクターの声、クリスタルボウルの音色、キャンドルの明かりの中で癒されて年末の疲れを取りませんか？お待ちしております。



※祝日営業のため、19時までとなります。

吉祥倶楽部
Kissho Club