

振替休日プログラム 2018.02.12

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
	担当変更	
10:30	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	心 ~リラックス~ 10:20~11:20 松井 美穂
11:00	特別イベント	
11:30	たっぷりヨガ 11:30~12:30 高島 嘉剛	スタジオ開放 11:40~12:25
12:00	特別イベント	
12:30	ピラティス 12:40~13:40 小澤 いずみ	骨盤エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵
13:00		吉祥シェイプ 13:45~14:05
13:30		腹15 14:10~14:25
14:00	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
14:30		カラダリセット 14:30~14:40
15:00		全身スウェット 15:00~15:20
15:30	特別イベント	
16:00	ポテンシャルヨガ 15:30~16:30 大竹 栄子	スタジオ開放 15:10~16:30
16:30	特別イベント	
17:00	FATBURN EXTREME 16:45~17:30 原 大輔	ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里
17:30		
18:00		

この日だけの
特別プログラム！！

たっぷりヨガ

高島 嘉剛

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。心と身体に向き合い、整えていきましょう。



ピラティス

小澤 いずみ

足の裏側から順番に解し、ストレッチで身体の可動域を広げながら、ピラティスのベースである呼吸を行い、小さな動きのあるエクササイズを少しずつ行います。分離して使える筋肉をよびおこしていきましょう。



ポテンシャルヨガ

大竹 栄子

カラダに負担をかけずにアーサナ(ポーズ)をとったりカラダの機能回復改善をはかることができるヨーガプログラムです。身体に不調のある方、身体が硬い方にもオススメのやさしいヨガです。



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