

振替休日 2018.04.30

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00 特別イベント FIGURE8FITNESS 10:20~11:20 加藤 貴子	担当・内容変更 健 ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 Shuly	
11:00 担当・内容変更 リラックスヨガ 11:30~12:30 AI		
12:00 ブーティーバー 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	
13:00 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	カラダリカバリー 13:45~14:00
14:00 特別イベント たっぷりヨガ90 15:25~16:55 玉城 大志		バランスボール 15:30~15:45 腹15 15:50~16:05
15:00 特別イベント 背骨 コンディショニング 17:10~18:10 増淵 夏美	ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里	
16:00		
17:00		
18:00		

この日だけの
特別プログラム！！

FIGURE8FITNESS 加藤 貴子



Figure8は簡単なステップと集中したコアカーディオを組み合わせ、初心者と上級者の双方が効果的にコアカーディオのトレーニングを行うことができます。爽快なリズムやテンポで行い、腹筋を引き締めます。

※お腹周りが気になる方へオススメの内容となっております。

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。

背骨コンディショニング 増淵 夏美



「ゆるめ・矯正・筋力トレーニング」の3要素をふまえた体操を行ないます。腰痛、肩こり、片頭痛、坐骨神経痛、手足のしびれなどの改善に役立つプログラムとなっております。

この日の営業は
19時までとなっております。

吉祥倶楽部
Kissho Club