

振替休日プログラム 2018.07.16

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
	特別イベント	
10:30		
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	陰ヨガ 10:20~11:20 Shuly
	特別イベント	
12:00	カンフー入門 11:30~12:30 村田 珠子	スタジオ開放 11:40~12:25
13:00	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
14:00		カラダリカバリー 13:45~14:00
14:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	特別イベント
15:00		心 ~リラックス~ 14:15~15:15 町野 彩子
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	特別イベント
16:30		気 ~アクティブ~ 15:30~16:30 町野 彩子
17:00		吉祥シェイプ 16:35~16:50
17:30	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	振袖15 16:55~17:10
18:00		

この日だけの
特別プログラム!!

陰ヨガ

Shuly

各ポーズを長く維持する事に重きをおき、筋肉にリラックスをもたらす静止したヨガです。体の奥深く関節の周囲にある筋膜を伸ばし、体の柔軟性を高めます。



カンフー入門

村田珠子

中国武術である「カンフー」を基本からしっかり学べるクラスとなっております。7月16日のみの特別プログラムとなります。



心~リラックス~

座位を中心としたポーズ・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。

気~アクティブ~

立位を中心としたポーズを行なうプログラムです。筋力、バランス系を行い、アクティブにたっぷり汗をかけるプログラムです。

町野彩子



吉祥倶楽部
Kissho Club