

	9/21 Friday			9/22 Saturday			9/23 Sunday		
	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning
10:00									
11:00	ヴォイスストレッチ ~口内年齢を若くしよう~ 10:20~11:30 才加志実	健 ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 町野 彩子		リスタイルメソッド® リスタイル 10:30~11:30 平綿 香	心 ~リラククス~ 10:30~11:30 miki		ウェーブストレッチ 10:45~11:45 増測 夏美	健 ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 MEGURU	
12:00	アクティブヨガ 11:45~12:45 町野 彩子			バレエ 11:45~12:45 杉田 亜紀	リスタイルメソッド® ヒーリング 特別レッスン 11:50~12:50 平綿 香		RPBコントロール 12:00~13:00 日野 さおり	背骨コンディショニング 11:55~12:55 増測 夏美 <small>※こちらのプログラムは温度が概め(32度~35度)の 設定となっております。</small>	新シリーズ吉祥シェイプ(新規) 11:45~12:05 メディンエクササイズ 12:10~12:25 カラダリセット 12:30~12:40
13:00	パーオーソル 13:00~14:00 小林 翔子	ナチュラルヨガ 13:00~14:00 生尾 佳子		バレエ~トウシューズ~ 特別レッスン 12:50~13:30 杉田 亜紀					腹15 13:00~13:15 吉祥ファイア 13:20~13:40 全身スウェット 13:45~14:00 バランスボール 14:05~14:20 カラダリカバリー 14:30~14:45
14:00				ファイティング シェイプ75 特別レッスン 13:45~15:00 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko	新シリーズ吉祥シェイプ(新規) 13:20~13:40 バランスボール 14:00~14:15 吉祥ファイア 14:20~14:40 全身スウェット 14:45~15:00	BLMメソッド (リンパケアストレッチ) 特別レッスン 13:30~14:30 大竹 栄子	RPBスロー エクササイズ 13:15~14:15 日野 さおり	
15:00	ピラティス 14:15~15:15 のぼる	心 ~リラククス~ 14:30~15:30 今井しのぶ	伊東 美波 バランスボール 14:35~14:55 吉祥シェイプ 15:00~15:30 五井七果						
16:00	ボディクリエイト 15:30~16:30 三谷 剛之		全身スウェット 15:40~15:55 川田 秀人	ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓	時間変更 カジナルコンディショニング 15:15~16:00 岡崎 順哉				
17:00	ピラティス 16:40~17:30 安田 樹里	気 ~アクティブ~ 16:00~17:00 玉城 大志		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		コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり	整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko	
18:00			吉祥HIT 17:15~17:45 黒岩 大誉	背骨コンディショニング 17:30~18:30 おおいずみ みよ	音ヨガ 特別レッスン 17:30~18:30 MEGURU	吉祥HIT 18:00~18:20 カラダリカバリー 18:25~18:40	ボディクリエイト 16:00~17:00 牧 拓生	美 ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	振り袖15 17:05~17:20 バランスボール 17:25~17:40
19:00	Special Dance Program"TWICE" 18:15~19:45 岡崎 順哉 小澤 いずみ	健 ~リフレッシュ~ 18:30~19:30 chisaka		ジャズダンス 特別レッスン 18:45~19:45 金子 笑子	心 ~リラククス~ 18:45~19:45 MEGURU				
20:00	コンテンポラリーダンス 20:00~21:00 杉田 亜紀	ルーシーダットン 19:45~20:45 chisaka	予約制 クリスタルヒーリング ※チムジルバン 19:45~20:45 三谷 剛之 <small>※ご参加には利用料216円が かかります。</small>						
21:00	22:00 CLOSE			21:00 CLOSE			19:00 CLOSE		

プログラム内容

<p>9/21(金) 10:20~11:30 ヴォイスストレッチ~口内年齢を若くしよう~ 担当:才加志実 レベル:★☆☆☆☆</p>	<p>9/21(金) 20:00~21:00 コンテンポラリーダンス 担当:杉田 亜紀 レベル:★★☆☆☆</p>	<p>9/22(土) 11:50~12:50 リスタイルメソッド®ヒーリング 担当:平綿 香 レベル:★☆☆☆☆</p>	<p>9/23(日) 13:30~14:30 BLMメソッド(リンパケアストレッチ) 担当:大竹 栄子 レベル:★☆☆☆☆</p>
--	---	--	---

劇団四季「オペラ座の怪人」、「ライオンキング」、「異国の丘」等数々の有名作品に出演した経験と、一人一人異なる「楽器=身体」に合わせ、全身を使った、論理的かつ具体的にわかりやすい指導をする。今回は特別プログラムとして口内年齢をテーマにレッスンをを行います。ヴォイストレーニングに興味の有る方は是非ご参加下さい。

コンテンポラリーダンスなどで行なわれるワークを通して感覚を積み重ね、身体の感度を高めていくクラスです。音楽に合わせて、身体を各部位毎に動かしていきます。ご自身の身体と向き合い、身体本来の動きを引き出していくレッスンですので、ダンス経験がない方でもご参加頂けます。

お首の力を解放し、背中のかみ背骨から骨盤の歪みを解消、体幹を安定させながら股関節周りをアプローチ。骨格レベルで身体を改善して行く調整系プログラムです。

「骨」、「リンパ」、「筋肉」、この3つを融合させた体操です。「健康を見つめ直そう」という趣旨の健康管理法です。リンパの働きが気になる方は是非ご参加下さい。

※プログラムは変更または追加される場合がございます。