

# 振替休日プログラム 2018.09.24

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
10:30	特別イベント	
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	健 ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 miki
11:30	特別イベント	
12:00	ピラティス 11:30~12:30 今井 しのぶ	スタジオ開放 11:40~12:25
12:30		
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
13:30		
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	ヨガ 美腹&美尻 14:00~15:00 小林 啓子
15:00		腹15 15:00~15:15
15:30		吉祥フアイト 15:20~15:40
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	時間変更 ピラティス 15:45~16:45 中村 なおこ
16:30		
17:00	特別イベント	
17:30	リスタイルメソッド リスタイル 17:00~18:00 中村 なおこ	
18:00		

この日だけの  
特別プログラム！！



## 健~リフレッシュ~

miki

座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行なうレッスンです。  
座ったポーズも多い為、体力に自信がない方にお勧めです。



## ピラティス

今井 しのぶ

ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心にお行う、全身引き締めクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすい体に体質改善します。

# 吉祥倶楽部

Kissho Club