

敬老の日 2018.09.17

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	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 YOSHI
11:00	特別イベント	
11:30	カンフー入門 11:30~12:30 村田 珠子	スタジオ開放 11:40~12:25
12:00		
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	特別イベント	
15:30	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	リスタイルメソッド ヒーリング 15:20~16:20 中村 なおこ
16:00		
16:30	特別イベント	吉祥シェイプ 16:35~16:50
17:00	バーオーソル 16:40~17:40 小林 翔子	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ
17:30		バランスボール 16:55~17:10
18:00	バレエ(バーレッスン) 17:45~18:15 小林 翔子	

この日だけの
特別プログラム!!



健~リフレッシュ~

YOSHI

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ちながら静止したヨガです。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。前回も好評のプログラムとなっております。

吉祥倶楽部

Kissho Club