

# 体育の日 プログラム 2018.10.08

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	モーニングフロー 10:20~11:20 naoco
11:30	特別イベント	
12:00	ピラティス 11:30~12:30 小澤 いずみ	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	特別イベント	
15:30		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	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	
16:30		腹15 16:30~16:45
17:00	特別イベント	吉祥シェイプ 16:50~17:10
17:30	ZUMBA 17:00~17:50 西山 尚吾	
18:00		

この日だけの  
特別プログラム！！



## モーニングフロー

naoco

呼吸とポーズで心身を目覚めさせ、爽やかな朝をスタートしませんか？起きたてでこわばっている体をゆっくりほぐしながら、呼吸に合わせて流れるようなフローの動きで心身をスッキリとさせていきます。

ゆっくりと連続したポーズで、内側へと意識を向けながら”動く瞑想”にチャレンジしていきましょう。

リラックスしながらも、しっかりと運動効果が実感できるクラスです。身体の硬い方、初めての方もご参加頂けます。



## ZUMBA

西山 尚吾

ZUMBAはサルサ・メレンゲ・レゲトンなど様々な世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストを充分に活かすことで、まるでパーティーのように楽しむことの出来るプログラムです。

吉祥倶楽部  
Kissho Club