

# 振替休日プログラム 2018.11.3

土曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30		
11:00	リスタイルメソッド リスタイル 10:30~11:30 平綿 香	心 ~リラックス~ 10:30~11:30 miki
:30		特別イベント
12:00	ダンサーズ ストレッチ 11:40~12:10 杉田 亜紀	リスタイルメソッド ヒーリング 11:50~12:50 平綿 香
:30		
13:00	バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀	
13:20		柔道シリーズ 吉祥シェイプ(上肢) 13:20~13:40
14:00	ファイティング シェイプ75 13:45~15:00 岡崎 順哉	気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko
:30		バランスボール 14:00~14:15
15:00		吉祥ファイト 14:20~14:40
:30		全身スウェット 14:45~15:00
16:00	ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓	オリジナル コンディショニング 15:15~15:55 岡崎 順哉
:30		
17:00	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
:30		
18:00	背骨 コンディショニング 17:30~18:30 おおいずみ みよ	

15分拡大

この日だけの  
特別プログラム!!



## リスタイルメソッド® ヒーリング

平綿 香 レベル:★★★★☆

お首の力を開放し、背中の力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。

# 吉祥倶楽部

Kissho Club