

クリスマスイベントプログラム 2018.12.24(月祝)

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	マインドフルネス 陰ヨガ inキャンドル 10:20~11:20 西川 尚美
11:00	特別イベント	
11:30	整形外科ヨガ 椅子ヨガ 11:30~12:30 西川 尚美	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		
15:30		特別イベント
16:00	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 15:30~16:30 中村 なおこ
16:30		腹15 16:00~16:15
17:00		バランスボール 16:25~16:40
17:30	バーオソル 16:45~17:45 小林 翔子	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ
18:00		

この日だけの
特別プログラム！！

マインドフルネス陰ヨガinキャンドルライト

西川 尚美

マインドフルネスとは、意図的に『今』この瞬間に判断することなく、完全に注意を集中すること。続けることで、日常すべきことにスムーズに対応出来る自分になっていきます。また、呼吸に意識を集中する、ただそれだけで気持ちがすっきりとしてきます。

整形外科ヨガ椅子ヨガ

西川 尚美

高齢者・怪我や病気をされた方にも広く、安全にヨガをしてもらいたい想いから開発されました。3カ月で身体が変わるようにプログラムされている椅子ヨガです。

リスタイルメソッドヒーリング

中村 なおこ

首の力を開放し、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して、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。



西川 尚美 IR



中村 なおこ IR

吉祥倶楽部
Kissho Club