

特別スタジオレッスンプログラム 2019.1.14(月祝)

月曜日		
ヒーリング	ゲルマボット	ジム
10:00		
:30		
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	ピラティス 10:30~11:15 RAN
:30	特別イベント	
12:00	RANBOX 11:30~12:30 RAN	スタジオ開放 11:40~12:25
: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
:30		
14:00		カラダリカバリー 13:45~14:00
: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		
:30		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	腹15 16:00~16:15
:30	特別イベント	バランスボール 16:25~16:40
17:00	ボディクリエイト 16:45~17:45 金井 康平	ピラティス 17:00~18:00 中村 なおこ
:30		
18:00		時間変更

この日だけの
特別プログラム！！

RANBOX(格闘技エクササイズ)

RAN

RAN BOXでしなやかかつ、引き締まった強い身体作り、
かっこいいパンチを出していきます。

格闘技エクササイズならではの幅広い動きや特徴を生かし、スタジオ
レッスンの中で効果的に身体を動かす楽しいプログラムです。

初めての方もそうでない方も、ボクシングの動作が苦手でも
そうでない方も安心してご参加頂けます。



RAN インストラクター

毎週火曜日/16:15~17:15

『ピラティス』

吉祥倶楽部
Kissho Club