

# 特別スタジオレッスンプログラム

2019.2.11(月祝)

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30		
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	
:30	特別イベント	
12:00	ナチュラルヨガ 11:30~12:30 YOSHI	スタジオ開放 11:40~12:25
:30		
13:00	ブーティーパー 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		
:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	特別イベント
15:00		ボディコア コントロール 14:30~15:30 蒲谷 のゆり
:30		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	時間変更
:30	特別イベント	ヨガ ~美腹&美尻~ 15:45~16:45 小林 啓子
17:00	背骨 コンディショニング 16:50~17:50 増淵 夏美	
:30		ピラティス 17:00~18:00 中村 なおこ
18:00		時間変更

この日だけの  
特別プログラム！！

## ナチュラルヨガ

YOSHI IR

座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うヨガプログラムです。  
座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧めです。  
じんわり心地の良い汗をかけるプログラムです。



## ボディコアコントロール

蒲谷 のゆり IR

軽い有酸素運動と筋コンディショニングを組み合わせたプログラム内容  
となっております。どなたでもご参加頂けます。

吉祥倶楽部  
Kissho Club