

特別スタジオレッスンプログラム 2019.9.23(月祝)

この日だけの
特別イベント!!

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30	特別レッスン カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	
11:00	MARS 10:20~11:20 佐古田 秀子	
:30		
特別レッスン		
12:00	スタジオ開放 11:40~12:25	バランスボールヨガ 11:25~12:25 町野 彩子
:30		
13:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 YOSHI	
: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	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子	
15:00	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	
:30		
特別レッスン		
16:00	EARTH 15:30~16:30 MU	リスタイルヒーリング 15:30~16:30 中村 なおこ
:30		腹15 16:20~16:35
特別レッスン		振り袖15 16:40~16:55
17:00	Box On Music 16:40~17:25 西山 尚吾	
:30		
特別レッスン		
18:00	ZUMBA 17:40~18:25 西山 尚吾	
:30		

MARS(Germa Hot) レベル:★

10:20~11:20 佐古田 秀子 IR

身体・呼吸・心にフォーカスを当てていくプログラムになっているので、ホットヨガが初めての方や癒されたい方にオススメです。

アクティブヨガ(Healing) レベル:★★

11:30~12:30 YOSHI IR

日常生活の中で筋肉は本来の機能の20%程度しか使われていないと言われています。使わずにいると代謝が落ちて身体はカチコチに。呼吸とともにヨガのポーズで身体をほぐしながら整え、メンテナンスしていきます。

EARTH(Healing) レベル:★

15:30~16:30 MU IR

身体・呼吸・心にフォーカスを当てていくプログラムになっているので、ヨガが初めての方や癒されたい方にオススメです。また、日本の自然音や和楽器など音源までこだわりのあるプログラムです。

Box On Music (Healing) レベル:★★

16:40~17:25 西山 尚吾 IR

パンチやニーキックを用いて、音楽に合わせて行う有酸素系の格闘技エクササイズです。初心者の方でもご参加頂ける内容です。

ZUMBA(Healing) レベル:★★

17:40~18:25 西山 尚吾 IR

音楽のリズムとテイストを十分に活かすことで、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