

特別スタジオレッスンプログラム 2019.9.22(日)

この日だけの
特別イベントあります！！

日曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
:30		
11:00	健 ~リフレッシュ~ 10:30~11:30 MEGURU	
:30		
12:00		楽庄(下腿) 11:45~12:05
:30	背骨コンディショニング 11:55~12:55 増渕 夏美	メディンエクササイズ 12:10~12:25
13:00		カラダリセット 12:30~12:40
:30		護15 13:00~13:15
14:00	RPBスロー エクササイズ 13:15~14:15 日野 さおり	吉祥ファイト 13:20~13:40
:30		全身スウェット 13:45~14:00
15:00	整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko	
:30		
16:00	美 ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり	
:30		
17:00		
:30		
18:00	クリスタルヨガ 17:20~18:20 Takuo & Haruka	
:30		

健~リフレッシュ~(Germa Hot) レベル:★★

10:30~11:30 MEGURU IR

レギュラーレッスンの内容に『体幹・バランス』をプラスしていきます。いつもとちょっと違った内容をお楽しみください。また、初めての方も男女問わずご参加頂けます。

BAILABAILA(Healing) レベル:★★

12:00~13:00 葉月 ちひろ IR

ラテン系ダンスならではのセクシーな腰の動きや上半身を揺さぶるようなコリオを思うまま感じるままに踊ります。音楽を聴いたら自然と体が動き出す...
そんな感覚でダンスを楽しみながら理想のボディとしなやかなマインドを手に入れるます。

クリスタルヨガ(Germa Hot) レベル:★

17:20~18:20 Takuo IR & Haruka IR

レギュラーレッスンでもあるクリスタルボールを奏でながらヨガを行ないます。5周年イベントならではのレッスンになります。ぜひ、ご参加ください♪

ルーシーダットン(Healing) レベル:★~★★

17:15~18:15 川上 友信 IR

タイ古典的健康法。ヨガのように多くのポーズをこなしていく、筋力強化・自己整体・精神安定などの目的で行ないます。

吉祥倶楽部
Kissho Club