

特別スタジオレッスンプログラム 2019.9.16(月祝)

オススメレッスン♪

バランスボールヨガ(Healing) レベル:★

11:35～12:35 町野 彩子 IR

前半はバランスボールに乗って楽しくリズムを刻みながら有酸素運動を行ないます。
後半はじっくりと体幹を意識しながらヨーガの動きを取り入れ最後は身体の深部を心地よく解いていきます。

※定員15名とさせていただきます。

易しいベリーダンス(Healing) レベル:★

16:50～17:50 茜 IR

世界で最も古いと言われているベリーダンス。
お腹や腰を中心に動かし、くびれ効果の期待できる本格的なダンスクラスです。



町野 彩子 IR



茜 IR

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
10:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	心 ～リラックス～ 10:20～11:20 町野 彩子
11:00		
11:30		
12:00	バランスボールヨガ 11:35～12:35 町野 彩子	スタジオ開放 11:40～12:25
12:30	定員15名	
13:00	ブーティーバー 12:50～13:50 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		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	リストアイルヒーリング 15:30～16:30 中村 なおこ
16:30		振替15 16:20～16:35
17:00	易しいベリーダンス 16:50～17:50 茜	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ
17:30		振替15 16:40～16:55
18:00		

吉祥倶楽部
Kissho Club