

## 特別スタジオレッスンプログラム 2019.10.14(月祝)

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 miki
11:00	特別レッスン MEGADANCE 11:30~12:30 MU	スタジオ開放 11:40~12:25
12:00		バランスボールヨガ 11:25~12:25 町野 彩子
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
14:00		カラダリカバリー 13:45~14:00
14:30	パレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子
15:00		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	リスタイルヒーリング 15:30~16:30 中村 なおこ
16:30		緩15 16:20~16:35
17:00	特別レッスン リラックス &アライメント 16:50~17:50 玉城 大志	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ
17:30		振り袖15 16:40~16:55
18:00		

この日だけの  
特別イベント

**MEGADANCE(Healing) レベル:★★**



**11:30~12:30 MU IR**

シェイプアップの運動効果はもちろん、振付を習得する喜びがあります。ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたミュージックで構成されています。



有名アーティストのツアーダンサーやPV出演、ヨガセミナー講師など多数ご活躍中

**リラックス&アライメント(Healing) レベル:★**

**16:50~17:50 玉城 大志 IR**

基本のヨガのポーズを行ないますので運動効果が高くケガ防止にも繋がります。初心者の方大歓迎です。また、しっかりと身体を動かしたい方にオススメです。



**吉祥倶楽部**  
Kissho Club