

## 特別スタジオレッスンプログラム 2019.11.4(月祝)

### 特別プログラム

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00		
<b>特別レッスン</b> リズムカルストレッチ 10:30~11:00 櫻井 将行	<b>担当変更</b> 心 ~リラックス~ 10:20~11:20 miki	
11:00		
<b>時間変更</b> バレエ 11:15~12:15 櫻井 将行	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
12:00		
13:00		
<b>特別レッスン</b> ブーティーパー 12:40~13:40 今井 しのぶ	スローフロー 12:40~13:40 miki	
13:30		
<b>特別レッスン</b> ヴォイスストレッチ 14:00~15:00 才加志 実	<b>特別レッスン</b> いずみちゃんの スタイルアップ講座 14:00~15:00 小澤 いずみ	
15:00		
16:00		
<b>特別レッスン</b> 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	銀15 16:20~16:35
17:00		
ストレッチ/茜 16:40~17:00		振り袖15 16:40~16:55
<b>特別レッスン</b> ベリーダンス 17:00~18:00 茜	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	
18:00		

### リズムカルストレッチ(Healing) レベル:★

10:30~11:00 櫻井 将行 IR

音楽に合わせた簡単なストレッチになります。  
楽しく柔軟性向上を目指している方  
老若男女問わず大歓迎です。



### スローフロー(Germa Hot) レベル:★

12:40~13:40 miki IR

呼吸にあわせて  
ゆっくり流れるように身体を動かします。  
気持ちよくポーズを繰り返すことで  
心と身体を緩めていきます。



### ヴォイスストレッチ(Healing) レベル:★

14:00~15:00 才加志 実 IR

水曜日16:45~17:45のプログラムを  
祝日限定の内容で進めていきますので  
初めての方でも楽しくご参加いただけます。



### ストレッチ(Healing) レベル:★

16:40~17:00 茜 IR

オリジナルのストレッチを行ないます。  
ベリーダンスを始めたい方  
しなやかな身体作りを目指している方大歓迎です。



祝日限定プログラムになっています。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

吉祥倶楽部  
Kissho Club