

特別スタジオレッスンプログラム 2020.1.13(月祝)

月曜日		ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00				
:30				
11:00		カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	ブリージングヨガ 10:20～11:20 MEGURU	
		特別レッスン		
12:00		お正月明け 燃焼ヨガ 11:30～12:30 MEGURU	スタジオ開放 11:40～12:25	新春!! バランスボールヨガ 11:25～12:25 町野 彩子 【定員12名】
: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	吉祥ファイブ 13:05～13:20
:30				バランスボール 13:25～13:40
14:00				腹15 13:45～14:00
: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	カラダリカバリー 14:05～14:20
15:00				
:30				
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	メディシンエクササイズ 15:40～15:55(8名)
:30				全身スウェット 16:00～16:15
17:00				振り袖15 16:20～16:35
:30				カラダリセット 16:40～16:55
18:00		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	

この日だけの
特別イベント



ブリージングヨガ(Germa Hot) レベル:★

MEGURU IR

10:20～11:20 MEGURU IR

日常の粗雑な呼吸をヨガの精妙なレベルの呼吸に
少しずつ変化させて動いていくプログラムです。
初めての方、お疲れの方でも楽しくご参加いただけます。

お正月明け燃焼ヨガ(Healing) レベル:★★

11:30～12:30 MEGURU IR

ゆっくり動き続けることにより、
有酸素運動効果を高めていきます。
基礎代謝を上げていくことで脂肪燃焼効果を促します。
当日限定のプログラムです。



町野 彩子 IR

バランスボールヨガ(ジムエリア) レベル:★

11:25～12:25 町野 彩子 IR

前半はリズムを刻みながら楽しく有酸素運動を行います。
後半は体幹を意識しながらヨーガの動きを取り入れていきます。
安全管理上、定員は12名とさせていただきます。

吉祥倶楽部
Kissho Club