

特別スタジオレッスンプログラム 2021.1.11(月祝)

おすすめレッスン

月曜日		
ヒーリング	ゲルマホット	ジム
	担当者変更	
10:00		
10:30		
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 町野 彩子
11:30		
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:40~12:25
12:30		定員12名 バランスボールヨガ 11:35~12:35 町野 彩子
13:00	ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	ヨガ ~美腹&美尻~ 12:40~13:40 小林 啓子
13:30		全身スウェット 13:05~13:20 履15 13:25~13:40
14:00		当日限定 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	ピラティス 14:00~15:00 今井 しのぶ
15:00		
15:30		
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
16:30		メディシンエクササイズ 16:00~16:15(6名)
17:00	15分拡大 キックボクシング 入門 16:50~17:50 川上 友信	吉祥シェイプ 16:20~16:35
17:30		カラダリセット 16:40~16:55
18:00		

カンフー太極拳(Healing) レベル:★

10:20~11:20 村田 珠子IR

自然な呼吸と緩やかな円の動きで全身の筋肉と関節をしっかりと動かして、強く美しい体を目指します。

ブーティーバー(Healing) レベル:★★★

12:40~13:40 今井 しのぶIR

バレエのバーを利用しながらのエクササイズが多数ありヒップアップ効果も望めます。しなやかに美しいボディラインを作るにも最適な動きが含まれています。

キックボクシング入門(Healing) レベル:★

16:50~17:50 川上 友信IR

キックボクシングの基本動作を覚えながら有酸素運動プラス筋トレのダブル効果で健康的に身体作りを指導します。

祝日の営業時間は10:00~19:00になります。
(ジムエリアのご利用は18:30までのご利用になります。)

当日限定プログラムやジムプログラムもお気軽にご参加ください。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club