

2022.9.19(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00	IR代行	
10:30	IR代行	
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 中村 まどか
11:30	IR代行	
12:00	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村 まどか	バランスボールヨガ 11:25～12:25 町野 彩子 【定員12名】
12:30	IR代行	
13:00	ブーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ	当日限定
13:30	フローヨガ 12:50～13:50 CHISAKA	
14:00	IR代行	吉祥トレーニング 13:45～14:05
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	IR代行	吉祥コア 14:05～14:25
15:30	IR代行	
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	IR代行	
17:00	当日限定	吉祥トレーニング 16:35～16:55
17:30	ソウルサウンド ライアー 16:45～17:45 薬科 知加	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ
18:00	IR代行	吉祥コア 17:00～17:20

ソウルサウンドライアーとは
シュタイナー理論に基づいて
アンドレアス・レーマン氏が生み出し
たハーブや琴にも似た弦楽器です。
身体と心と魂を深く癒す目的をもつ
たヒーリングや瞑想に用いられる
ライアーを使った
ヒーリングプログラムです。

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

吉祥倶楽部

Kissho Club