

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		
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	
11:00		
11:30		
アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	moistretch® 11:30~12:30 栗原 祐太	バランスボールヨガ 11:25~12:25 町野 彩子 【定員12名】
12:00		
	当日限定	
12:30		
ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	フローヨガ 12:50~13:50 CHISAKA	
13:00		
		吉祥トレーニング 13:45~14:05
14:00		
		吉祥コア 14:05~14:25
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		
15:30		
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	
16:00		
	当日限定	吉祥トレーニング 16:35~16:55
16:30		
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	吉祥コア 17:00~17:20
17:00		
17:30		
18:00		

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