

# 2022.10.10(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
: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 花田 麻衣子	
:30			
12:00	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】 
:30			
13:00	ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	当日限定 インテグラル ビューティーヨガ 12:50~13:50 町野 彩子	吉祥トレーニング 13:10~13:30
:30			吉祥コア 14:05~14:25
14:00			
: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			
: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	
:30			
17:00			吉祥トレーニング 16:35~16:55
:30		ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	吉祥コア 17:00~17:20
18:00			

**インテグラルビューティーヨガ**  
とは  
レベル:★★☆☆☆  
インテグラルとは“統合”や“総合”  
という意味があります。インテグラルヨ  
ガは総合的にヨガを学べることを表  
しています。  
日常にも取り入れやすいゆるやかな  
プラクティスで、心と身体を美しく整  
えます。ヨガの基本から無理なく始  
めていけるので、初心者にも最適な  
ヨガとなります。

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