

# ゴールデンウィークスタジオレッスンプログラム 2024.5.4(土祝)～6(月祝)

5/4(土祝)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	美姿勢 ～コンディショニング～ 10:30～11:30 平綿 香	体幹安定ヨガ 10:30～11:30 花田 麻衣子
11:30		
12:00	パレエ 11:55～12:55 杉田 亜紀	ピラティス 11:50～12:50 平綿 香
12:30		
13:00	センターレッスン 13:00～13:30 杉田 亜紀	
13:30	当日限定	吉祥トレーニング 12:50～13:10
14:00	カンファー太極拳 13:45～14:45 村田 珠子	Kisshoヨガ ～アクティブ～ 13:25～14:25 Ryoko
14:30		
15:00	ボディクリエイト 15:00～16:00 金井 康平	
15:30	当日限定	当日限定
16:00	HIP HOP初級 16:15～17:15 小澤 いずみ	坐骨・骨盤 ストレッチ 16:05～17:05 MEGURU
16:30		
17:00		吉祥トレーニング 17:10～17:30
17:30		吉祥コア 17:35～17:55
18:00		

5/5(日)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	初めての バランスボール 10:45～11:45 増淵 夏美 【定員12名】	Kisshoヨガ ～リフレッシュ～ 10:30～11:30 MEGURU
11:30		
12:00	当日限定	背骨 コンディショニング 11:55～12:55 増淵 夏美
12:30	ラテンダンス エクササイズ 12:10～13:10 葉月 ちひろ	
13:00		吉祥トレーニング 13:15～13:35
13:30	Rebody ストレッチ 13:30～14:30 大竹 栄子	吉祥コア 13:40～14:00
14:00		
15:00	コリオヨガ 14:45～15:45 星野 ゆり	B to B 骨盤スリム 13:15～14:15 日野 さおり
15:30		全身トレーニング 14:50～15:20 副田トレーナー 【定員14名】
16:00	ストレッチリン グ ボディケア 16:00～17:00 Yumi 【定員32名】	整 ～骨盤調整～ 14:40～15:40 Ryoko
16:30		当日限定
17:00		お歳暮(感謝祭) 15:25～15:55 副田トレーナー 【定員14名】
17:30		
18:00		心身バランス ヨガ 17:15～18:15 Yumi

5/6(月祝)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30	カンファー太極拳 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
11:00		
11:30	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 11:30～12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:00		
12:30	プーティーバー 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
13:00		吉祥トレーニング 13:05～13:25
13:30		吉祥コア 13:30～13:50
14:00		
14:30	パレエ 14:10～15:10 櫻井 将行	ヨガ ～美腹&美尻～ 低温レッスン 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		
16:30	時間変更	
17:00	燃焼 インターバル 17:00～18:00 副田トレーナー	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ
17:30		
18:00		

**タオルdeヨガ**  
16:00～17:00  
★★★★☆  
※ハンドタオル(お店でレンタルしている物と同じサイズ)を  
お持ち下さい。タオルを使用して様々なポーズや  
エクササイズにチャレンジしましょう! シンプルで効果的な  
骨格矯正法も紹介します。

**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