

お盆期間スタジオレッスンプログラム

2024年8月12日(月)13日(火)

8/12(月)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00	当日限定	
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 中村 まどか
11:30		
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 11:30~12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:30		
13:00	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
13:30		トライフィット グループレッスン 13:10~13:50 【定員12名】
14:00		
14:30	バレエ 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		
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		
17:00	時間変更 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		

8/13(火)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 CHISAKA
11:30	当日限定	
12:00	ピアニストNAO'S 生演奏&Ayako ヨガクラス 11:35~12:35 町野彩子&NAO	スローフロー Yoga 11:35~12:35 Yumi
12:30		
13:00		トライフィット グループレッスン 12:40~13:20 【定員12名】
13:30		陰ヨガ (ディープリラク ス) 12:50~13:50 Yumi
14:00		
14:30	ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shuly
15:00		
15:30	HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子
16:00		背骨 コンディショニ ング 15:15~16:15 増淵 夏美 【定員12名】
16:30		
17:00	ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子	
17:30		
18:00		

ピアニストNAO'S生演奏 & Ayakoヨガクラス レベル:★★★★☆

ピアニスト奈央さんによる生演奏と
インストラクター彩子による
YOGAレッスンのコラボクラスです♪

NAOさんの素敵な生演奏に合わせて
YOGAを行っていきます。
ピアノの音色が心と身体の響きを
より深く導いてくれます。
今回はSummer Specialでの生演奏！
清涼感も感じて頂きながら、至福の
癒し空間で心身をスッキリさせて
いきましょう！

とても貴重なクラスとなりますので、
是非皆様のご参加を楽しみに
お待ちしております♪

8月12日(月)~8月15日(木)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。

吉祥倶楽部

Kissho Club