

# 新年スタジオレッスンプログラム

## 2025年1月4日(土)5日(日)

		1/4(土)			1/5(日)		
		Healing	Germa Hot	Gym	Healing	Germa Hot	Gym
<p><b>新春</b> Awakening yoga 10:30~11:30 レベル:★★★★☆ 新年初Yogaレッス♪ 年末年始でゆるりとした 身体や心を Awakening! 新年のスタートに 向けてすっきり 目覚めさせ ましょう♪ 複雑なアサーナは 行わず心地良い アサーナをバランス よく行っていきます。</p>	10:00		当日限定				
	:30	美姿勢 ~コンディショニング~ 10:30~11:30 平綿 香	新春 Awakening Yoga 10:30~11:30 町野 彩子		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	
	11:00	当日限定			当日限定		
	:30	新春! 羽根つき トーナメント 11:45~12:45 小澤 いずみ	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香		太極功夫扇 11:55~12:55 村田 珠子	背骨 コンディショニング 低温レッスン 11:55~12:55 増淵 夏美	
	12:00			当日限定			
	:30			TFLレッスン(3期) 13:00~13:30 【定員12名】	時間変更		当日限定
	13:00				Rebody ストレッチ 13:20~14:20 大竹 栄子	B to B 骨盤スリム 13:15~14:15 日野 さおり	TFLレッスン(3期) 13:15~13:45 【定員12名】
	:30	ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko				
	14:00				コリオヨガ 14:45~15:45 星野 ゆり	整 ~骨盤調整~ 14:40~15:40 Ryoko	全身トレーニング 14:50~15:20 副田トレーナー 【定員14名】
	:30	ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	背骨 コンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉				お腹引き締め 15:25~15:55 副田トレーナー 【定員14名】
15:00				ストレッチリング ボディケア 16:00~17:00 Yumi 【定員32名】	Kisshoヨガ ~デトックス~ 16:00~17:00 星野 ゆり		
:30	HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉		当日限定				
16:00			TFLレッスン(3期) 17:20~17:50 【定員12名】		心身バランス ヨガ 17:15~18:15 Yumi		
:30							
17:00							
:30	ピラティス 18:15~19:00 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:00~19:00 MEGURU					
18:00							
:30							
19:00							
:30							

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