

# ゴールデンウィークスタジオレッスンプログラム

## 2026.5.4(月祝)～6(水祝)

	5/4(月祝)			5/5(火祝)			5/6(水祝)		
	Healing	Germa Hot	Gym	Healing	Germa Hot	Gym	Healing	Germa Hot	Gym
10:00									
10:30	カンフー太極拳 ～リラックス～ 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		ピラティス 10:20～11:20 金子 裕代	スローフロー Yoga 10:20～11:20 Yumi		シェイプフィット 10:20～11:10 志津	ルーシーダットン 10:20～11:20 松永 良恵	
11:00									
11:30	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:30～12:30	バランスボール ヨガ 11:30～12:30 町野 彩子 【定員12名】	背骨 コンディショニング 11:35～12:35 花原 寛子	陰ヨガ (ディープリラク ス) 11:35～12:35 Yumi		ボディクリエイト 11:30～12:30 金井 康平	ピラティス 11:30～12:20 志津	
12:00									
12:30	ブーティーパー 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		簡単エアロ 12:50～13:50 岩崎 友美	スタジオ開放 12:45～14:00		ZUNBA 12:50～13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ～リフレッシュ～ 12:45～13:45 田中 咲百合	
13:00									
13:30	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			Kisshoヨガ ～デトックス～ 14:10～15:10 Shully	当日限定 吉祥トレーニング 14:10～14:30	当日限定	スタジオ開放 14:00～15:00	当日限定 吉祥トレーニング 14:00～14:20
14:00						当日限定 吉祥コア 14:35～14:55		デトックスヨガ 14:15～15:15 CHISAKA	当日限定 吉祥コア 14:25～14:45
14:30	当日限定								
15:00	ボディメイクヨ ガ 15:30～16:30 あかねIR	スタジオ開放 15:10～16:50		HIP HOP初級 15:30～16:30 ☆-SUKU(ダイス ケ)	美Body ～コア～ 15:20～16:20 久我 亜矢子	当日限定	ダンス アカデミー 15:30～16:30 小澤 いずみ	陰ヨガ (ディープリラク ス) 15:20～16:20 Yumi	
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30		ストレッチ& ピラティス 17:00～18:00 小澤 いずみ		ベリーダンス 16:50～17:50 久我 亜矢子	リフレッシュヨガと シンキングボウル 音浴 16:30～17:30 臼杵 直子		ヴォイスストレ ッチ 16:45～17:45 才加志 実		
18:00									

「ボディメイクヨガ」  
15:30～16:30  
あかね

太陽礼拝やヴィンヤサフローで、  
しっかりと動くクラスになります。  
バランスチャレンジポーズなども入れながら  
体幹を鍛えていきましょう。

「リフレッシュヨガとシンキングボウル音浴」  
16:30～17:30  
臼杵 直子

クラス前半は呼吸と動きの繋がりを感じながら  
伸びやかに動きます。  
後半は癒しや浄化効果のあるシンキングボウルの  
音に身を委ねるひとときを。  
心身ともにリフレッシュしたい方におすすめです。

「デトックスヨガ」  
14:15～15:15  
CHISAKA

マッサージを取り入れながら  
デトックス効果の高いヨガのポーズを  
行い内側からのスッキリを目指します。

**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。)**

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