

# お盆営業8月13日(木)・15日(土) スタジオ・ジムスケジュール

## お盆営業時間

8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
通常営業	短縮営業	休館日	短縮営業	通常営業
10:00~23:00	10:00~19:00		10:00~19:00	10:00~19:00

	木曜日			土曜日		
	ヒーリング	ゲルマホット	ジム	ヒーリング	ゲルマホット	ジム
10:00						
10:30						
11:00	ボディリセット 10:30~11:30 三谷 剛之	気 ~アクティブ~ 10:20~11:20 Ryoko		リスタイル 10:20~11:20 平綿 香	心 ~リラクセス~ 10:30~11:30 miki	
11:30						
12:00	クリスタル ヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	腹20 11:40~12:00		ダンスストレッチ 11:30~12:00 YASUKO		
12:30						
13:00				ジャズダンス 入門・初級 12:10~13:10 YASUKO		
13:30						肩こり・腰痛ケア 13:00~13:15
14:00	ベリーフロー 13:10~14:10 須山 茜	美顔 ストレッチヨガ 13:10~14:10 小林 啓子		aloah flow 13:20~14:20 Seiko		
14:30						
15:00	気功 カラー エクササイズ 14:30~15:30 宇田川 千春	健 ~リフレッシュ~ 14:40~15:40 中村 まどか				吉祥シェイプ 14:25~14:45
15:30				ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓		バランスボール 14:50~15:05
16:00						
16:30						
17:00				気 ~アクティブ~ 16:15~17:15 木村 梓		
17:30						
18:00						

夏は吉祥倶楽部で  
しっかり汗をかこう!!

## お盆特別プログラム

### ○気功 カラーエクササイズ

**宇田川 千春**  
前半にストレッチとインナーマッスルのトレーニングを、後半はしっかり呼吸をし、自然のイメージをしながら気功の型をとっていきます。また、気功では人の内臓を色で例えており、部屋の色を変えリンクさせることで、内臓の疲れを癒していきます。



### ○美顔ストレッチヨガ

**小林 啓子**  
通常的美顔レッスンよりもリフトアップ中心にお顔のマッサージをしていきます。リフトアップに適したストレッチやヨガのアーサナも行ない、小顔を目指していくクラスとなります。



### ○リスタイルメソッド フォーカス

**平綿 香**  
骨格アライメントの改善から、ボディーラインを整えストレスからの解放を促す筋肉感覚導入系の骨格バランストレーニング、筋力トレーニングと姿勢改善を目指すクラスとなります。



### ○気~アクティブ~

**木村 梓**  
いつもの健~リフレッシュ~よりも強度を上げてレッスンしていきます。暑い夏こそ汗をかいてカラダをリセットしましょう。体もシャキッとしますよ!



### ○吉祥ジャンプ

**小澤 いずみ**  
ジムエリアでのトランポリンプログラムが復活!!  
音楽に合わせてジャンプ!!短時間でもしっかりと汗をかいていきましょう。



# 吉祥倶楽部

Kissho Club