

## 2025.4.29(火祝) スタジオ & ジムプログラム

| 火曜日   |                                          |                                              |
|-------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
|       | Healing                                  | Germa Hot                                    |
| 10:00 |                                          |                                              |
| :30   |                                          | 時間変更                                         |
| 11:00 | ピラティス<br>10:20~11:20<br>金子 裕代            | スローフロー<br>Yoga<br>10:20~11:20<br>Yumi        |
| :30   |                                          | 時間変更                                         |
| 12:00 | 背骨<br>コンディショニング<br>11:35~12:35<br>高尾 周二郎 | 陰ヨガ<br>(ディープリラックス)<br>11:30~12:30<br>Yumi    |
| :30   |                                          |                                              |
| 13:00 | 当日限定                                     | 吉祥トレーニング<br>12:40~13:00                      |
| :30   | 簡単エアロ<br>12:50~13:50<br>岩崎 友美            | 吉祥コア<br>13:05~13:25                          |
| 14:00 | 時間変更                                     |                                              |
| :30   | ファイティング<br>シェイプ<br>14:10~15:10<br>岡崎 順哉  | Kisshoヨガ<br>~デトックス~<br>14:10~15:10<br>Shuly  |
| 15:00 |                                          |                                              |
| :30   | 時間変更                                     |                                              |
| 16:00 | HIPHOP初級<br>15:30~16:30<br>岡崎 順哉         | 美Body<br>~コア~<br>15:20~16:20<br>久我 亜矢子       |
| :30   |                                          | 当日限定                                         |
| 17:00 | ベリーダンス<br>16:50~17:50<br>久我 亜矢子          | Kisshoヨガ<br>~アクティブ~<br>16:35~17:35<br>中村 まどか |
| :30   |                                          |                                              |
| 18:00 |                                          |                                              |

### 簡単エアロ

レベル:★ / 室内履き必須

45分間音楽に合わせて有酸素運動して、15分間マット体操をしていきます。汗をかきたい方はもちろん楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

### Kisshoヨガ~アクティブ~

レベル:★★★

立位を中心に行なうホットヨガプログラム。2週連続の為、2週連続チャレンジするのも良いですね。

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