

# GWスタジオレッスンプログラム

## 2025年5月5日(月祝)・6日(火祝)

5/5(月祝)		5/6(火祝)	
Healing	Germa Hot	Healing	Germa Hot
10:00			
10:30	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
11:00	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子		
11:30	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 高尾 周二郎	陰ヨガ (ディープリラックス) 11:30~12:30 Yumi
12:00			
12:30			
13:00	Awakening yoga 12:40~13:40 町野 彩子	ピアノニストNAO'S & Ayako ヨガクラス 12:50~13:50 町野彩子&NAO	吉祥トレーニング 12:40~13:00
13:30			吉祥コア 13:05~13:25
14:00			
14:30	ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子 (低温レッスン)	ファイティング シェイプ 14:10~15:10 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shuly
15:00			
15:30			
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	HIPHOP初級 15:30~16:30 岡崎 順哉	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	ダイエットピクス& コンディショニング 16:45~17:45 田中 咲百合	心華やかに舞う 大人チアダンス 16:45~17:45 Yoko	休講
17:30	ストレッチ& ピラティス 16:45~17:45 小澤 いずみ		
18:00			

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