

お盆期間スタジオレッスンプログラム

2025年8月11日(月祝)・12日(火)

8/11(月)		8/12(火)	
Healing	Germa Hot	Healing	Germa Hot
10:00			
10:30	当日限定	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	カンファー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 杉田 亜紀	
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか		定員12名
13:00	当日限定	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) 11:35~12:35 Yumi
13:30	プーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	骨盤ストレッチ 12:45~13:45 中村 まどか	吉祥トレ 12:40~13:00
14:00			吉祥コア 13:05~13:25
14:30	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 小林 啓子	
15:00			
16:00	定員12名	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	HIP HOP初級 15:30~16:30 ☆SUKE (ダイスケ)
16:30		ストレッチボール 16:00~16:30 小澤 いずみ	ジャンプダンス 15:00~15:30 小澤 いずみ
17:00	時間変更		当日限定
17:30	燃焼 インターバル 17:00~18:00 副田トレーナー	ストレッチ& ピラティス 16:45~17:45 小澤 いずみ	Ayako's 骨盤調整YOGA 16:45~17:45 町野 彩子
18:00			

8月11日(月祝)~8月14日(木)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。

吉祥倶楽部

Kissho Club