

お盆期間スタジオレッスンプログラム

2025年8月13日(水)・14日(木)

8/13(水)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00	当日限定	
10:30		
11:00	シェイプフィット 10:20~11:10 志津	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 田中 咲百合
11:30		
12:00	ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな	ピラティス 11:30~12:20 志津
12:30		
13:00	ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 12:45~13:45 田中 咲百合
13:30		
14:00		
14:30	フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田麻実)	moistrech® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太
15:00		吉祥トレ 15:10~15:30
15:30		吉祥コア 15:35~15:55
16:00	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	当日限定 胸郭ヨガ 16:00~17:00 志野
16:30		
17:00	ヴォイス ストレッチ 16:45~17:45 才加志 実	
17:30		
18:00		

8/14(木)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子
11:30		
12:00	クリスタル ヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi
12:30		
13:00	当日限定	
13:30	CHOACHOA Fit 13:15~14:15 Maki	美身&美顔 セルフケア 低温レッスン 13:10~14:10 小林 啓子
14:00	時間変更	
14:30	ピラティス 14:30~15:20 葉月 ちひろ	ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ
15:00		時間変更
15:30		Kisshoヨガ ~リラックス~ 15:30~16:30 あかね
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
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)

CHOACHOA Fit/Maki IR (マスタートレーナー)
13:15~14:15

チョアチョアの「チョア」は
韓国語で好き! 良い! 楽しい!
K-POP要素を取り入れ「筋トレとダンス」
を融合させたボディメイクエクササイズです。



吉祥倶楽部

Kissho Club