

# 2025 .9.15(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田 麻衣子	
11:00		
11:30		
12:00		バランスボール ヨガ 11:30～12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:30		
13:00	当日限定	当日限定
13:30	Ayako's 骨盤調整ヨガ 12:45～13:45 町野 彩子IR	吉祥スウェット 13:05～13:45
14:00		
14:30	ヨガ ～美腹&美尻～ 低温レッスン 14:00～15:00 小林 啓子	
15:00		
15:30		
16:00	当日限定	
16:30	Rebody ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	スローフロー Yoga 16:00～17:00 CHISAKA
17:00	時間変更	
17:30		
18:00	燃燒 インターバル 17:00～18:00 副田トレーナー	

祝日の営業時間は10:00～19:00となります。  
(ジムエリアのご利用は18:30迄)

**吉祥倶楽部**  
Kissho Club