

4月30日(月) 振替休日

| 月曜日 | | ジム |
|-------|---|---------------------------------------|
| ヒーリング | ゲルマホット | |
| 10:00 | 特別イベント | |
| 10:30 | FIGURE8FITNESS 10:20~11:20 加藤 貴子 | 健 ~リフレッシュ~ 10:20~11:20 Shuly |
| 11:00 | | |
| 11:30 | リラックスヨガ 11:30~12:30 AI | |
| 12:00 | | |
| 12:30 | | |
| 13:00 | ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ | 骨盤エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵 |
| 13:30 | | |
| 14:00 | | カラダリカバリー 13:45~14:00 |
| 14:30 | バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行 | ヨガ ~美腹&美尻~ 14:00~15:00 小林 啓子 |
| 15:00 | | |
| 15:30 | 特別イベント | |
| 16:00 | たっぷりヨガ90 15:25~16:55 玉城 大志 | |
| 16:30 | | |
| 17:00 | 特別イベント | |
| 17:30 | 背骨 コンディショニング 17:10~18:10 増渕 夏美 | ピラティス 16:45~17:45 安田 樹里 |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |

5月3日(木) 憲法記念日

| 木曜日 | | ジム |
|-------|--|---|
| ヒーリング | ゲルマホット | |
| 10:00 | | |
| 10:30 | ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之 | 気 ~アクティブ~ 10:20~11:20 内藤 絢 |
| 11:00 | | |
| 11:30 | | 吉祥シェイプ 11:35~11:55 |
| 12:00 | クリスタルヒーリン グ 11:45~12:45 三谷 剛之 | Slimming Yoga 11:40~12:40 Yumi |
| 12:30 | | カラダリセット 12:00~12:10 |
| 13:00 | 特別イベント | |
| 13:30 | バレエ 13:10~14:10 金子 笑子 | ヨガ シェイプ&美顔 13:10~14:10 小林 啓子 |
| 14:00 | | |
| 14:30 | | 全身スウェット 14:15~14:30 |
| 15:00 | ZUMBA 14:25~15:15 須山 茜 | |
| 15:30 | | バランスボール 14:35~14:50 |
| 16:00 | JPOP&KPOP 15:30~16:30 ZENTARO | 健 ~リフレッシュ~ 15:00~16:00 Chisaka |
| 16:30 | | |
| 17:00 | | 特別イベント |
| 17:30 | ルーシーダットン 16:30~17:30 Chisaka | |
| 18:00 | | |
| 18:30 | | |

5月5日(土) こどもの日

| 土曜日 | | ジム |
|-------|---|---|
| ヒーリング | ゲルマホット | |
| 10:00 | | |
| 10:30 | リスタイルメソッド リスタイル 10:30~11:30 平綿 香 | 心 ~リラックス~ 10:30~11:30 miki |
| 11:00 | | |
| 11:30 | ダンサーズスト レッチ 11:40~12:10 杉田 亜紀 | ピラティス 11:50~12:50 平綿 香 |
| 12:00 | | |
| 12:30 | バレエ 12:20~13:20 杉田 亜紀 | |
| 13:00 | | 吉祥シェイプ 13:00~13:20 |
| 13:30 | | バランスボール 13:25~13:40 |
| 14:00 | ファイティング シェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉 | 気 ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko |
| 14:30 | | |
| 15:00 | | |
| 15:30 | ボディリセット 15:15~16:00 木村 梓 | オリジナル コンディショング 15:00~15:40 岡崎 順哉 |
| 16:00 | | |
| 16:30 | HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉 | 健 ~リフレッシュ~ 16:15~17:15 木村 梓 |
| 17:00 | | 特別イベント FATBARN EXTREME 16:45~17:30 原 大輔 |
| 17:30 | | |
| 18:00 | ボディクリエイト 17:30~18:30 金井 康平 | |
| 18:30 | | |

英国生まれのプログラム。
その名の通りファットバーン(脂肪燃焼)に効
果絶大の大変パワフルなプログラムです。
オリジナル性に溢れたトレーニングサイクル
によって、その運動効果を最大限に引き上
げ、求める成果を導きます。

吉祥倶楽部

Kissho Club

祝日営業となります。

営業時間は19時までとなります。