

2021.3.20(土祝) スタジオ & ジムプログラム

土曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30			
11:00	美姿勢 ～コンディショニング～ 10:30～11:30 平綿 香	モーニングヨガ 10:30～11:30 miki	オリジナル コンディショニング 11:00～11:45 杉田 亜紀
:30			
12:00	バレエ 11:55～12:55 杉田 亜紀	ピラティス 11:50～12:50 平綿 香	
:30			
13:00	トウシューズレッスン 13:00～13:30 杉田 亜紀		
:30			腹15 13:15～13:30
14:00	ファイティングシェイプ 13:45～14:45 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ～アクティブ～ 13:25～14:25 Ryoko	薬庄シリーズ 吉祥シェイプ(上肢) 13:35～13:55
:30			全身スウェット 14:00～14:15
			カラダリセット 14:20～14:30
15:00	ボディクリエイト 15:00～16:00 金井 康平	背骨コンディショニング 15:00～15:40 岡崎 順哉	animal flow® 14:45～15:45 栗原 祐太
:30			
16:00			
:30	HIPHOP初級 16:15～17:15 岡崎 順哉	moistretch® 16:00～17:00 栗原 祐太	
17:00			ダンベルエクササイズ 16:50～17:10
			メディシンエクササイズ 17:15～17:30
			カラダリカバリー 17:35～17:45
18:00	NEW!! DANCE WORK OUT 17:30～18:30 星野 ゆり	Kisshoヨガ ～リラックス～ 17:15～18:15 MEGURU	

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まで)

吉祥倶楽部
Kissho Club