

STUDIO & GYM PROGRAM

2021.8/10(火) ~ ▶▶▶ 2021.8/12(木)

	火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday		
	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning	Healing	Germa Hot	Conditioning
10:00									
11:00	ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:30~11:30 CHISAKA		美筋シェイプ 10:20~11:10 志津 ☹️	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵		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	
12:00	背骨コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スタジオ開放 11:40~12:35		ボディクリエイト 11:30~12:30 藁科 知加	ピラティス 11:30~12:15 志津	カラダリセット 11:15~11:25	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	
13:00	ヨガ ビューティシェイプ 12:50~13:50 Shuly	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi			Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合		[代行]ピラティス (ミニボール使用) 13:10~14:10 葉月 ちひろ	美身&美顔セルフケア 13:10~14:10 小林 啓子	
14:00	ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉 ☹️	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:05~15:05 Shuly		フラダンス初級 14:15~15:15 ワイアーヌエヌエ (藤田 麻実)	moistretch® 14:00~15:00 栗原 祐太		エクササイズ整体 14:25~15:15 葉月 ちひろ		カラダリカバリー 14:15~14:30 吉祥ジャンプ 14:30~14:50 ☹️
15:00	HIPHOP初級 15:10~16:10 岡崎 順哉 ☹️	美Body ~コア~ 15:15~16:15 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増淵 夏美 (定員 12名)	ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:10~16:30		リズムダンス 15:30~16:30 AKIRA ☹️	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA	
16:00									
17:00	美body ~ベリー~ 16:50~17:50 久我 亜矢子	ピラティス 16:30~17:30 RAN		ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:45~17:45 AI			[代行]Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 CHISAKA	
18:00		スタジオ開放 17:40~18:15				腹15 18:00~18:15 🔥	ジャズダンス 17:30~18:30 久我 亜矢子		ボディクリエイト 18:00~19:00 三谷 剛之 (定員 12名)
19:00	ボディクリエイト 18:30~19:30 渋谷 輝幸	Kisshoヨガ ~リラックス~ 18:30~19:30 白杵 直子			ヨガナチュラルフロー 18:30~19:30 星野ゆり	全身スウェット 18:20~18:35	パーオソール 18:45~19:15 小林 翔子		
20:00	20:00 CLOSE								
21:00	20:00 CLOSE								
22:00	20:00 CLOSE								

レッスンによって定員を設ける事になりました。

ヒーリングスタジオ…定員24名

ゲルマホットスタジオ…定員22名

下記のプログラムは、定員16名となります。

カルチャー カルチャーエクササイズ ダイエット&シェイプ 格闘系エクササイズ

※レッスン開始、5分以降の入退室は固くお断りしております。

※ゲルマホットスタジオに参加の際は、お水500ml以上 + 大タオル + 小タオルが必要になります。お持ちでないお客様の受講はお断りさせていただきます。(レンタルあり:有料)

※プログラムは予告なく変更することがあります。 ※ ☹️ マークがついているレッスンは、シューズが必要となります。