

2021.8.9(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田 麻衣子	バランスボールヨガ 10:30～11:30 町野 彩子 【定員12名】
11:00			
:30	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村 まどか	燃焼 バランスボール 11:45～12:15 町野 彩子	
12:00			
:30			特別レッスン
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	
:30			
14:00			カラダリカバリー 13:45～14:00
: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			
:30			
16:00	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	リスタイルヒーリング 15:30～16:30 中村 なおこ	
:30			
17:00	ファイティング シェイプ 16:50～17:35 川上 友信 	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ	吉祥ファイト 16:45～17:05
:30			腹15 17:10～17:25
18:00			カラダリセット 17:30～17:45

時間変更

特別レッスン

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