

2021.7.22(木祝)海の日スタジオ&ジムプログラム

木曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30			
11:00	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	
:30			
12:00	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	
:30			
13:00			
:30	美軸ライン エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	美身&美顔 セルフケア 13:10~14:10 小林 啓子	
14:00			
:30			腹15 14:15~14:30
15:00	エクササイズ整体 14:25~15:15 葉月 ちひろ		吉祥ジャンプ【定員3名】 14:35~14:50
			吉祥シェイプ 14:55~15:15
			カラダリセット 15:20~15:35
	70分特別編	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA	
16:00	リズムダンス 15:30~16:40 AKIRA		
:30			
17:00		Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 CHISAKA	
:30			
18:00	ジャズダンス 17:15~18:15 久我 亜矢子		【定員12名】 ボディクリエイト 17:30~18:30 三谷 剛之

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