

特別スタジオレッスンプログラム 2021.9.20(月祝)・23(木祝)

9/20(月祝)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	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
11:30		
12:00	アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	moistretch® 11:30~12:30 栗原 祐太
12:30		バランスボールヨガ 11:25~12:25 町野 彩子 【定員12名】
13:00	プーティーバー 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		カラダリカバー 13:49~14:00
14:30	パレエ 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		
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
16:30		吉祥ファイト 16:10~16:30
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
17:30		バランスボール 16:35~16:50
18:00		カラダリセット 16:55~17:10

9/23(木祝)		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
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
11:30		
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
12:30		
13:00	機能美 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
13:30		
14:00	当日限定 ピラティス 14:30~15:30 葉月 ちひろ	吉祥ジャンプ 14:35~14:50
14:30		
15:00	時間変更 リズムダンス 15:45~16:45 AKIRA	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA
15:30		吉祥ファイト 15:30~15:50
16:00		腹15 15:55~16:10
16:30		カラダリセット 16:15~16:30
17:00	時間変更 ジャズダンス 17:00~18:00 久我 亜矢子	当日限定 Kisshoヨガ ~ビギナー~ 16:15~17:15 白木 朋子
17:30		時間変更 ボディクリエイト 17:00~18:00 三谷 剛之 【定員12名】
18:00		

祝日の営業時間は10:00~19:00になります。
(ジムエリアのご利用は18:30までのご利用になります。)

当日限定プログラムやジムプログラムもお気軽にご参加ください。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部

Kissho Club