

2021.11.3(水祝) スタジオ & ジムプログラム

水曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
	当日限定		
:30	ZUMBA45 10:30~11:15 小坂 恵美	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵	
11:00			カラダリセット 11:15~11:25
:30			
12:00	ボディクリエイト 11:30~12:30 薬科 知加	ピラティス 11:30~12:20 志津	
:30			
	時間変更		
13:00	シェイプフィット 12:45~13:35 志津	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合	
:30			
	当日限定		
14:00	太陽礼拝 徹底分解 13:50~14:50 CHISAKA	moistretch® 14:00~15:00 栗原 祐太	
:30			
15:00		当日限定	
:30			
16:00	ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	リンパヨガ 15:15~16:15 CHISAKA	
:30			吉祥シェイプ 16:20~16:40
			腹T5 16:45~17:00
17:00	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	カラダリセット 17:05~17:20
:30			
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