

2021.11.23(火祝) スタジオ & ジムプログラム

火曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
:30		
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	
:30	当日限定	
12:00		
バランスボールヨガ 11:40~12:30 町野 彩子 【定員:14名】	スタジオ開放 11:45~12:35	
:30		吉祥ジャンプ 12:30~12:45
13:00		
ハタヨガ 12:50~13:50 Shuly	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi	吉祥ファイト 13:10~13:30
:30		腹15 13:35~13:50
14:00	当日限定	カラダリセット 13:55~14:10
:30		
BAILABAILA 14:10~15:00 葉月 ちひろ	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:05~15:05 Shuly	
15:00	時間変更	
:30		
ファイティングシェイプ 15:15~16:00 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
16:00	時間変更	
:30		
HIPHOP初級 16:15~17:00 岡崎 順哉	当日限定	
17:00		
時間変更	ピラティス 16:30~17:30 小澤 いずみ	
:30		
18:00		
美Body ~ベリー~ 17:15~18:15 久我 亜矢子		

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