

2022.1.10(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00		当日限定	
:30	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子	
11:00			
: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	バランスボールヨガ 11:25~12:25 町野 彩子 【定員12名】
:30			
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	お正月太り 解消プログラム (ストレッチ&トレーニング) 12:40~13:40 小澤 いずみ
:30			
14:00		当日限定	カラダリカバリー 13:45~14:00
:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	Kisshoヨガ ~リラックス~ 14:00~15:00 Risako	全身トレーニング 14:15~14:45 副田 雄太郎
15:00			お腹引き締め 14:50~15:20 副田 雄太郎
: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	吉祥ファイト 16:00~16:20
:30			腹15 16:25~16:40
17:00	当日限定		カラダリセット 16:45~17:00
:30	ZUMBA 17:00~17:45 小坂 恵美	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	
18:00			

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