


2022.10.10(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田 麻衣子	
11:30		
12:00	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】 
12:30		
13:00	当日限定	吉祥トレーニング 13:10～13:30
13:30	ブーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ	吉祥コア 14:05～14:25
14:00		
14:30	ヨガ ～美腹&美尻～ 14:00～15:00 小林 啓子	
15:00	バレエ 14:10～15:10 櫻井 将行 	
15:30		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	
16:30		吉祥トレーニング 16:35～16:55
17:00	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ	吉祥コア 17:00～17:20
17:30		
18:00		

インテグラルビューティーヨガとは
 レベル: ★★☆☆☆
 インテグラルとは“統合”や“総合”という意味があります。インテグラルヨガは総合的にヨガを学べることを表しています。
 日常にも取り入れやすいゆるやかなプラクティスで、心と身体を美しく整えます。ヨガの基本から無理なく始めていけるので、初心者にも最適なヨガとなります。

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