

2022.11.23(水祝) スタジオ&ジムプログラム

| 水曜日 | | | |
|-------|--|---|-------------------------|
| | Healing | Germa Hot | Gym |
| 10:00 | | | |
| :30 | シェイプフィット 10:20~11:10 志津 | ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵 | |
| 11:00 | | | |
| :30 | ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな | ピラティス 11:30~12:20 志津 | |
| 12:00 | | | |
| :30 | ZUNBA 12:50~13:50 岩崎 友美 | Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合 | |
| 13:00 | | | |
| :30 | エアロビクス 初級&ストレッチ 14:10~15:10 岩崎 友美 | 体幹しなやか エクササイズ 14:00~15:00 のぼる | |
| 14:00 | | | |
| :30 | HIP HOP 15:30~16:30 小澤 いずみ | スタジオ開放 15:15~16:30 | 吉祥トレーニング 15:45~16:05 |
| 15:00 | | | |
| :30 | 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 | 吉祥コア 16:10~16:30 |
| 16:00 | | | |
| :30 | | | |
| 17:00 | | | |
| :30 | | | |
| 18:00 | | | |

**体幹しなやか
エクササイズ**
 14:00~15:00
 レベル:★★★★☆
 美容・健康・老化予防は
 しなやか体幹(姿勢)から！
 しなやかに体幹をほぐして
 鍛え整えていつまでも若々しく
 美しく快適な身体に！

**エアロビクス
初級&ストレッチ**
 14:10~15:10
 レベル:★★★★☆
 簡単なエアロビクスの動作を
 行い、その後マットを使用して
 全身のストレッチを
 行っていきます！
 初めての方、大歓迎です！

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