

2023.9.18(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30 カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子	
11:00		
11:30 IR代行 アクティブ ヨガ 11:30~12:30 花田 麻衣子	当日限定	バランスボール ヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:00		
12:30 ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	ハタヨガ (アクティブ) 12:40~13:40 町野 彩子	吉祥トレーニング 13:05~13:25
13:00		吉祥コア 13:30~13:50
14:00		
14:30 バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子	
15:00		
15:30 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	
16:00		
17:00	当日限定	
17:30 figure8 17:00~18:00 加藤 貴子	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	
18:00		

figure8とは
レベル：★★★★★
究極のくびれをメイクする、あの
「コアリズム」開発者の次なる
フィットネスプログラムFigure8が
祝日プログラムで登場！
お腹周りを引き締めたい方は
是非、ご参加ください！

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