

2023.9.23(土祝) スタジオ & ジムプログラム

土曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30			
11:00	美姿勢 ～コンディショニング～ 10:30～11:30 平綿 香	モーニングヨガ 10:30～11:30 miki	オリジナル コンディショニング 11:00～11:45 杉田 亜紀
:30			
12:00	バレエ 11:55～12:55 杉田 亜紀	ピラティス 11:50～12:50 平綿 香	
:30			
13:00	センターレッスン 13:00～13:30 杉田 亜紀		吉祥トレーニング 12:50～13:10
:30			吉祥コア 13:15～13:35
14:00	ファイティングシェイプ 13:45～14:45 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ～アクティブ～ 13:25～14:25 Ryoko	
:30			
15:00	ボディクリエイト 15:00～16:00 金井 康平	背骨 コンディショニング 15:00～15:40 岡崎 順哉	
:30			
16:00			
:30	HIPHOP初級 16:15～17:15 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ～リフレッシュ～ 16:05～17:05 白木 朋子	
17:00			吉祥トレーニング 17:10～17:30
:30		当日限定	吉祥コア 17:35～17:55
18:00	当日限定 ととのえストレッチ 18:00～18:30 小澤 いずみ	アロマストレッチ 17:30～18:30 MEGURU	

ととのえストレッチ
18:00～18:30

折りたむ関節や伸ばしたい
筋肉を意識しながら、
じっくりやっていきます。
目標は終わったら身長が5ミリ
伸びることです(?)
ストレッチの効果を
上げたい方は是非に☺

祝日の営業時間は10:00～19:00となり
ます。

吉祥倶楽部
Kissho Club