

# 2023.11.23(木祝)スタジオ&ジムプログラム

木曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:30～11:30 町野 彩子	
11:30		
12:00	Slimming Yoga 11:45～12:45 Yumi	
12:30		
13:00		吉祥トレーニング 13:10～13:30
13:30	機能美 エクササイズ 13:10～14:10 白木 朋子	吉祥コア 13:30～13:50
14:00		
14:30	ピラティス 14:25～15:15 葉月 ちひろ	ジャンプダンス 14:30～15:00 小澤 いずみ
15:00		
15:30	当日限定 Kisshoヨガ ～アクティブ～ 15:00～16:00 CHISAKA	
16:00	ラテンダンス 15:30～16:30 葉月 ちひろ	当日限定
16:30		
17:00	肩・腰養生 ヨガストレッチ 16:15～17:15 志野	
17:30	ジャズダンス 16:45～17:45 久我 亜矢子	
18:00		

ラテンダンス  
15:30～16:30  
★★★★☆  
ラテンダンスの基本ステップ  
を  
音楽に合わせてながら楽しく  
習得するクラスです。  
ラテンダンスが初めての方も  
安心してご参加下さい。

肩・腰養生  
ヨガストレッチ  
16:15～17:15  
☆☆☆☆☆  
胸郭(肋骨まわり)の硬さは  
首・肩・腰・呼吸などに  
影響します。肩・腰への  
負担軽減を狙った胸郭の  
ストレッチです。

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まで)

**吉祥倶楽部**  
Kissho Club