

2024 .1.8(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		バランスボール ヨガ 11:30～12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:30		
13:00	骨盤エクササイズ 12:40～13:40 松永 良恵	吉祥トレーニング 13:05～13:25
13:30		吉祥コア 13:30～13:50
14:00		
14:30	Kisshoヨガ ～リラックス～ 低温レッスン 14:00～15:00 杉田 亜紀	
15:00		
15:30		
16:00	リスタイルヒーリング 15:30～16:30 中村 なおこ	
16:30		
17:00	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ	
17:30		
18:00		

コロオスパイラル
 12:40～13:40
 ★★★★★
 ゆったりとした音楽に
 合わせて体を動かしながら
 簡単なストレッチを
 行います。伸びやかに
 動くことにより
 体がほぐれるのが感じられる
 クラスになっております。

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