

2024 .2.12(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		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		

コリオスパイラル
 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。

ブートキャンプレッスン
 12:40～13:40
 ★★★★★
 彩子隊長によるブートキャン
 プ
 レッスンです♪
 レッスン中、しっかり換気を
 しながら行います。
 アップテンポな曲にリズムカ
 ルに身体を動かし、ダンスナ
 プルなレッスンを目指します。
 複雑なステップは行わず
 何方でも楽しくご参加頂ける
 プログラムです!!

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迄)

吉祥倶楽部
 Kissho Club