

2024.3.20(水祝) スタジオ&ジムプログラム

水曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	シェイプフィット 10:20~11:10 志津	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵	
11:00			
:30			
12:00	ボディクリエイト 11:30~12:30 しいな	ピラティス 11:30~12:20 志津	
:30			
13:00	ZUNBA 12:50~13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合	
:30			
14:00	当日限定		
:30	心華やかに舞う 大人チアダンス 14:15~15:15 Yoko 【定員15名】	moistretch® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太	
15:00	当日限定		
:30			
16:00	ヨガピラー 15:30~16:30 Yoko 【定員15名】	スタジオ開放 15:15~16:30	
:30			
17:00	ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:45~17:45 AI	
:30			
18:00			

心華やかに舞う
大人チアダンス
14:15~15:15
【定員15名】

前半にチアダンスの基礎となる
ストレッチや動きを練習し、後半は
音楽に合わせて楽しく踊ります。
チアリーダーになった気分で、
ポンポンを持って華やかに
踊りましょう！

14:15~15:15
ヨガピラー
【定員15名】

ヨガにリハビリや東洋医学を
取り入れたオリジナルのプログラ
ム
です。足裏からしっかりほぐし、
身体を動かすことで筋力の
維持・向上を図ります。
体力に自信のない方、柔軟性や
年齢に関わらず多くの方に
楽しみながら続けて頂けます。

祝日の営業時間は10:00~19:00になります。
(ジムエリアのご利用は18:30までのご利用になります。)

当日限定プログラムやジムプログラムもお気軽にご参加ください。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club