

# 2024 .4.29(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	カンフー太極拳 10:20~11:20 村田 珠子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子	
11:00			
:30	アクティブ ヨガ 11:30~12:30 中村 まどか		バランスボール ヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:00			
:30			
13:00	プーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	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
:30			吉祥コア 13:30~13:50
14:00			
:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子	
15:00			
:30			
16:00	Re-body ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	リスタイルヒーリング 15:30~16:30 中村 なおこ	
:30			
17:00	時間変更		
:30	燃焼 インターバル 17:00~18:00 副田トレーナー	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	
18:00			

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