

2024 .7.15(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	当日限定	
13:30	インテグラル ビューティーヨガ 12:40～13:40 町野 彩子	吉祥トレーニング 13:05～13:25
14:00		吉祥コア 13:30～13:50
14:30		
15:00	ヨガ ～美腹&美尻～ 低温レッスン 14:00～15:00 小林 啓子	
15:30		
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
16:30		
17:00	時間変更	
17:30	ピラティス 16:45～17:45 中村 なおこ	
18:00		
18:30		

**インテグラル
ビューティーヨガとは**
 レベル: ★★☆☆☆
 インテグラルヨガは
 総合的にヨガを学べる
 ことを表しています。
 日常にも取り入れやすい
 ゆるやかなプラクティスで、
 心と身体を美しく整えます。
 ヨガの基本から無理なく
 始めていけるので、
 初心者にも最適な
 ヨガとなります。

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