

お盆期間スタジオレッスンプログラム

2024年8月14日(水)15日(木)

8/14(水)			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00	当日限定		
:30	ジャンプダンス 入門初級 10:20~11:20 小澤 いずみ 【定員12名】	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵	
11:00		当日限定	
:30	ポディクリエイト 11:30~12:30 しいな	ピラティス 11:30~12:30 小澤 いずみ	
12:00			
:30			
13:00	ZUMBA 12:50~13:50 岩崎 友美	美姿勢リフレッシュ コンディショニング 12:45~13:45 田中 咲百合	
:30	当日限定		
14:00	ダイエットピクス & コンディショニング 14:10~15:10 レベル:★★★★☆ 引き締める有酸素運動 と調整系のストレッチ、 筋カトレーニングを 行っていきます。	moistrech® 低温レッスン 14:00~15:00 栗原 祐太	
:30			
15:00			
:30			トライフィット グループレッスン 15:15~15:55 【定員12名】
16:00	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	スタジオ開放 15:10~16:30	
: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			

8/15(木)			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	ポディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子	
11:00			
:30			
12:00	クリスタル ヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi	
:30			
13:00	当日限定		
:30	ボクシング シェイプ 13:10~14:10 岩崎 友美	美身&美顔 セルフケア 13:10~14:10 小林 啓子	
14:00			
:30	ピラティス 14:25~15:15 葉月 ちひろ		ジャンプダンス 14:30~15:00 小澤 いずみ
15:00			
:30	当日限定	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 15:00~16:00 CHISAKA	
16:00	美Body ~コア~ 15:30~16:30 久我 亜矢子		
:30			
17:00	ジャズダンス 16:45~17:45 久我 亜矢子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:15~17:15 あかね	トライフィット グループレッスン 16:10~16:50 【定員12名】
:30			
18:00			

ボクシングシェイプ
レベル:★★★★☆
日頃行わないボクシング
の動きを取り入れ脂肪燃焼
だけではなくストレス発散
をしています。
シンプルな動きなので
どなたでも楽しめます。

8月12日(月)~8月15日(木)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。

吉祥倶楽部

Kissho Club