

# 2024 .9.23(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	IR代行	
12:00		
12:30		
13:00		
13:30	当日限定	
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		

**Ayako's**  
骨盤調整YOGA  
12:45～13:45  
レベル:★★☆☆☆  
日常生活で知らぬ間に歪んでしまっている骨盤周りの歪みを調整し、身体全体を心地好く整えていきます。

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