

2024 .9.16(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	スタジオ開放 11:30~12:30	バランスボール ヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:00			
:30	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
13:00			吉祥コア 13:30~13:50
:30		当日限定	
14:00		スタイルアップ エクササイズ ※低温レッスン 14:00~15:00 小澤 いずみ	
:30	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行		
15:00			
:30	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	
16:00			
:30	時間変更	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ	
17:00	燃焼 インターバル 17:00~18:00 副田トレーナー		
:30			
18:00			

スタイルアップ
エクササイズ
(低温レッスン)
14:00~15:00
レベル:★★★☆☆
ホットスタジオなのでほぐしや
ストレッチをメインに
トレーニングの基本となる
動かし方をじっくりやっていきま
す。
ホットスタジオですが!!(笑)

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