

# 2024 .11.4(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田 麻衣子	
11:00	IR代行	
11:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田 珠子	
12:00	アクティブ ヨガ 11:30～12:30 花田 麻衣子	バランスボール ヨガ 11:30～12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:30	当日限定	
13:00	アクティブ& リフレッシュヨガ 12:40～13:40 あかね	吉祥トレーニング 13:05～13:25
13:30	ブーティーバー 12:40～13:40 今井 しのぶ	吉祥コア 13:30～13:50
14:00		
14:30	ヨガ ～美腹&美尻～ 低温レッスン 14:00～15:00 小林 啓子	
15:00	バレエ 14:10～15:10 櫻井 将行	
15:30		
16:00	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹 栄子	ストレッチ&リリース 16:00～16:30 小澤 いずみ
16:30		
17:00	時間変更	
17:30	Style up Workout 18:45～19:45 小澤 いずみ	
18:00	燃焼 インターバル 17:00～18:00 副田トレーナー	

アクティブ&リフレッシュヨガ  
12:40～13:40  
レベル:★★★★☆  
前半は太陽礼拝やフローで  
しっかりと動き後半はやさしい  
ポーズでリフレッシュ!!  
自律神経の調整をしましょう!

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