

2024 .10.14(月祝)スタジオ & ジムプログラム

月曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00	当日限定	
10:30	バランスボール ヨガ 10:20~11:20 町野 彩子 【定員12名】	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子
11:00		当日限定
11:30	アクティブ ヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	ヒーリングYoga 11:30~12:30 町野 彩子
12:00		
12:30		
13:00	ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	骨盤エクササイズ 12:45~13:45 松永 良恵
13:30		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	バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	スタジオ開放 14:00~15:15
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	燃焼 インターバル 17:00~18:00 副田トレーナー	ピラティス 16:45~17:45 中村 なおこ
18:00		

ヒーリングYoga
11:30~12:30
レベル:★★★★☆

日々の生活の中で知らぬ間に溜まってしまっている様々なストレスや身体の不調を、アロマや癒しの音楽の中、ゆったりとしたアーサナを行いながら解していきます。

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