

2024.11.23(土祝) スタジオ & ジムプログラム

土曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30			
11:00	美姿勢 ~コンディショニング ~ 10:30~11:30 平綿 香	モーニングヨガ 10:30~11:30 町野 彩子	
:30			
12:00	バレエ 11:55~12:55 杉田 亜紀	ピラティス 11:50~12:50 平綿 香	
:30			
13:00	センターレッスン 13:00~13:30 杉田 亜紀		
:30			
14:00	ファイティングシェイプ 13:45~14:45 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~アクティブ~ 13:25~14:25 Ryoko	
:30			
15:00	ボディクリエイト 15:00~16:00 金井 康平	背骨 コンディショニング 15:00~15:40 岡崎 順哉	
:30			
16:00			
:30	HIPHOP初級 16:15~17:15 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 16:05~17:05 白木 朋子	
17:00			
:30		時間変更	吉祥トレーニング 17:10~17:30
18:00	当日限定 ストレッチ&リリース 18:00~18:30 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 17:30~18:30 MEGURU	吉祥コア 17:35~17:55

祝日の営業時間は10:00~19:00となります。

吉祥倶楽部
Kissho Club