

2025.2.11(火祝) スタジオ & ジムプログラム

火曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
:30		
11:00		
ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ~デトックス~ 10:20~11:20 CHISAKA	
:30		
12:00		
背骨 コンディショニング 11:35~12:35 高尾 周二郎	スローフロー Yoga 11:35~12:35 Yumi	
:30		
13:00		吉祥トレーニング 12:40~13:00
	陰ヨガ (ディープリラックス) 12:50~13:50 Yumi	吉祥コア 13:05~13:25
:30		
14:00		
:30		
15:00		
ファイティング シェイプ 14:05~14:50 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:10~15:10 Shully	
:30		
16:00		
HIP HOP 初級 15:10~16:10 岡崎 順哉	美Body ~コア~ 15:20~16:20 久我 亜矢子	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増渕 夏美 定員12名
:30		
	時間変更	
17:00		
ベリーダンス 16:50~17:50 久我 亜矢子	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:30~17:30 臼杵 直子	
:30		
18:00		

祝日の営業時間は10:00~19:00になります。
(ジムエリアのご利用は18:30までのご利用になります。)

当日限定プログラムやジムプログラムもお気軽にご参加ください。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club