

2025.3.20(木祝)スタジオ&ジムプログラム

木曜日		
Healing	Germa Hot	Gym
10:00		
10:30		
11:00	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:30～11:30 町野 彩子	
11:30		
12:00	Slimming Yoga 11:45～12:45 Yumi	
12:30		
13:00	美身&美顔 セルフケア 低温レッスン 13:10～14:10 小林 啓子	
13:30		
14:00	機能美 エクササイズ 13:10～14:10 白木 朋子	
14:30		
15:00	ピラティス 14:25～15:15 葉月 ちひろ	ジャンプダンス 14:30～15:00 小澤 いずみ
15:30	Kisshoヨガ ～アクティブ～ 15:00～16:00 CHISAKA	
16:00		
16:30	当日限定	
17:00	リンパヨガ 16:15～17:25 CHISAKA	
17:30		
18:00	ZUMBA 16:45～17:45 加藤 貴子	70分

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まで)

吉祥倶楽部

Kissho Club