

2025 .10.13(月祝)スタジオ & ジムプログラム

顔ヨガ
 10:20~11:20
 レベル: ★☆☆☆☆
 「ぱっちり目とさわやか笑顔」を
 目標に顔の筋肉をほぐし鍛えます。
 気分もスッキリ!
 ※表情の確認など鏡代わりに
 こちらのレッスンのみ
 カメラ付き携帯の持ち込み
 OKとなります。

		月曜日		
		Healing	Germa Hot	Gym
10:00		当日限定		
:30		顔ヨガ 10:20~11:20 志野	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:20~11:20 花田 麻衣子	
11:00				
:30		アクティブヨガ 11:30~12:30 中村 まどか	スタジオ開放 11:30~12:30	バランスボール ヨガ 11:30~12:30 町野 彩子 【定員12名】
12:00				
:30		ブーティーバー 12:40~13:40 今井 しのぶ	骨盤 エクササイズ 12:40~13:40 松永 良恵	吉祥トレーニング 13:05~13:25
13:00				吉祥コア 13:30~13:50
:30		バレエ 14:10~15:10 櫻井 将行	ヨガ ~美腹&美尻~ 低温レッスン 14:00~15:00 小林 啓子	
14:00				
:30		Rebody ストレッチ 15:30~16:30 大竹 栄子	スタジオ開放 11:30~12:30	
15:00				
:30		時間変更		
16:00		燃焼 インターバル 17:00~18:00 副田トレーナー	ストレッチ& ピラティス 17:00~18:00 小澤 いずみ	
17:00				
:30				
18:00				

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