

2026.4.29(水祝) スタジオ&ジムプログラム

水曜日			
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	シェイプフィット 10:20~11:10 志津	ルーシーダットン 10:20~11:20 松永 良恵	
11:00			
:30			
12:00	ボディクリエイト 11:30~12:30 金井 康平	ピラティス 11:30~12:20 志津	
:30			
13:00	ZUNBA 12:50~13:50 岩崎 友美	Kisshoヨガ ~リフレッシュ~ 12:45~13:45 田中 咲百合	
:30			
14:00	当日限定		
:30	楽しむ ジャズダンス 14:15~15:15 VIKI	スタジオ開放 14:00~15:00	
15:00			
:30			
16:00	ダンスアカデミー 15:30~16:30 小澤 いずみ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 15:20~16:20 白木 朋子	
:30			
17:00	ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実		
:30			
18:00			



「楽しむジャズダンス」 レベル:☆☆☆☆

ダンスに興味はあるけれど、難しそう...
ついていけないか心配...
そんな不安を抱えている方こそ、ぜひご参加
ください！

- 難しい振付はありません！
- 体が硬くても大丈夫！ ゆっくり丁寧にレクチャーします
- 未経験・初心者の方、大歓迎！ 運動不足解消にもぴったり
- 音楽に合わせて、楽しく心と体をリフレッシュしましょう！！

※シューズありなし、
どちらでも参加OK！

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