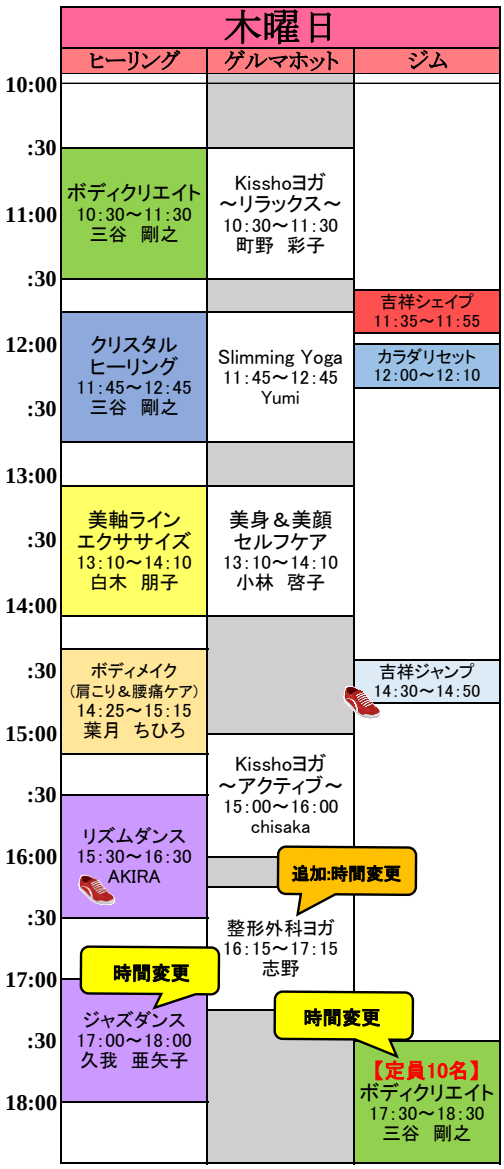
【7/2確定版】特別スタジオレッスンプログラム 海の日 2020.7.23(木祝)



おすすめプログラム

ボディクリエイト　レベル：★
三谷　剛之　IR

人気レッスンの為、増枠したレッスンです。
ジムエリアにて祝日限り17:30〜18:30でレッスンの
開催致しますので是非お気軽にご参加ください。

身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることにより身体の
不快感や痛みを緩和させていきます。

美軸ラインエクササイズ　レベル：★★
白木　朋子　IR

普段の生活で外側（楽な方向）に引っ張られた筋力バランスを
体幹を中心とするエクササイズを行なうことで、軸の整った
美しいボディラインを作ります。

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。）

レギュラーレッスンと当日限りのプログラムに
なっておりますので是非ご参加ください。

吉祥倶楽部
Kissho Club