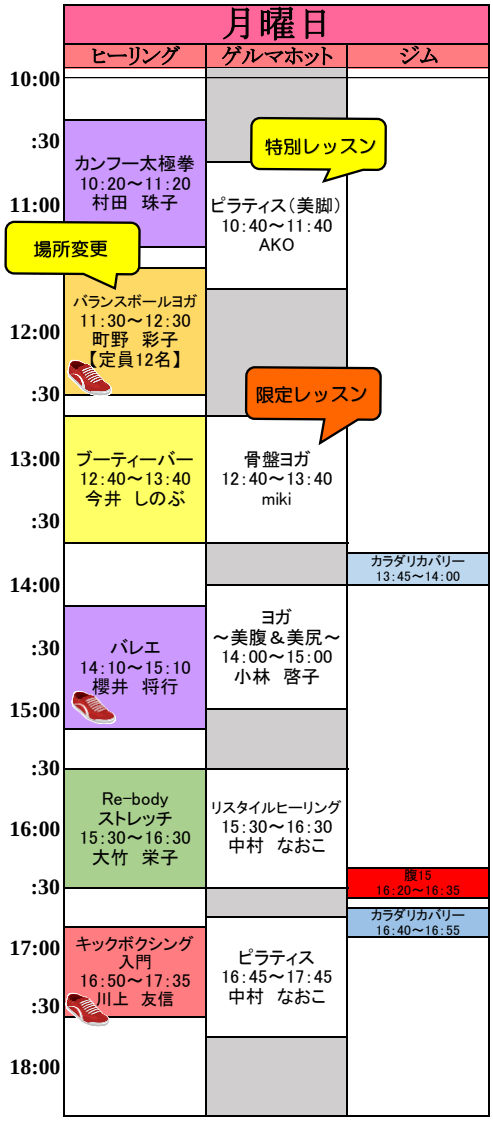
特別スタジオレッスンプログラム 山の日 2020.8.10(月祝)



おすすめレッスン

AKO インストラクター



ピラティス 美脚 (Germa Hot)　レベル：★
10:40～11:40　AKO IR

当日限定のプログラムになります。
下半身をメインに行いますので特に脚を引き締めたい方におすすめです。
また、Germa Hotスタジオで行ないますので汗をかきたい方にもピッタリのクラスです。

骨盤ヨガ (Germa Hot)　レベル：★
12:40～13:40　miki IR

当日限定のプログラムになります。
レギュラーと異なる内容ですので初めての方でも安心してご参加いただけます。

キックボクシング入門 (Healing)　レベル：★
16:50～17:35　川上　友信 IR

キックボクシングの基本動作を覚えながら有酸素運動プラス筋トレの
ダブル効果で健康的にカラダ作りを指導します。

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。）

当日限定レッスンや
NEWインストラクターによるレッスンも御座います。
皆様のご来館をお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club