吉祥倶楽部
Kissho Club

STUDIO & GYM PROGRAM

2022.5/3(火・祝)～ ▶▶▶ 2022.5/5(木・祝)

5/3(火・祝) Tuesday

Healing	Germa Hot	Conditioning
ピラティス 10:20~11:20 金子 裕代	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 CHISAKA	カラダリセット 11:20~11:35
初めての 大人チアダンス 11:40~12:40 Yoko	Kisshoヨガ ~デトックス~ 11:45~12:45 Shuly	健康測定会 11:45~12:00
DANCE WORK OUT 13:00~14:00 星野 ゆり	陰ヨガ (ディープリラックス) 13:00~14:00 Yumi	健康測定会 14:15~14:30
ファイティング シェイプ 14:15~15:15 岡崎 順哉	Kisshoヨガ ~デトックス~ 14:15~15:15 星野 ゆり	背骨 コンディショニング 15:15~16:15 増渕 夏美 定員12名
HIPHOP初級 15:30~16:30 岡崎 順哉	ピラティス 15:30~16:30 RAN	吉祥シェイプ 16:35~16:50
RANBOX 16:45~17:45 RAN		腹15 16:55~17:10
		健康測定会 17:15~17:30

5/4(水・祝) Wednesday

Healing	Germa Hot	Conditioning
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	カラダリセット 11:15~11:30
ボディクリエイト 11:30~12:30 藁科 知加	ピラティス 11:30~12:15 志津	健康測定会 11:35~11:50
ZUMBA 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	腹15 12:50~13:05 吉祥ファイト 13:10~13:30 全身スウェット 13:35~13:50
しなやか体幹 エクササイズ 14:15~15:15 のぼる	アロマストレッチ 14:00~15:00 MEGURU	健康測定会 14:00~14:15
ダンスベーシック 15:30~16:30 小澤 いずみ	音ヨガ 15:15~16:15 MEGURU	全身トレーニング 15:00~15:30 副田トレーナー 定員12名 お腹引き締め 15:35~16:05 副田トレーナー 定員12名
ヴォイスストレッチ 16:45~17:45 才加志 実	肩甲骨ヨガ 16:30~17:00 AI	健康測定会 16:15~16:30
	Kisshoヨガ ~リラックス~ 17:10~18:10 AI	

5/5(木・祝) Thursday

Healing	Germa Hot	Conditioning
ボディクリエイト 10:30~11:30 三谷 剛之	Kisshoヨガ ~リラックス~ 10:30~11:30 町野 彩子	健康測定会 11:30~11:45
クリスタルヒーリング 11:45~12:45 三谷 剛之	Slimming Yoga 11:45~12:45 Yumi	健康測定会 13:00~13:15
機能美 エクササイズ 13:10~14:10 白木 朋子	美身&美顔セルフケア 13:10~14:10 小林 啓子	吉祥ファイト 13:30~13:50 腹15 13:55~14:10 カラダリカバリー 14:15~14:30 吉祥ジャンプ 14:35~14:50
ピラティス 14:25~15:15 葉月 ちひろ	リンパヨガ 14:30~15:30 CHISAKA	健康測定会 15:00~15:15
BAILABAILA 15:30~16:30 葉月 ちひろ	ヨガフロー 15:40~16:40 CHISAKA	
コリオスパイラル 16:45~17:45 今井 しのぶ	Kisshoヨガ ~リラックス~ 16:55~17:55 あかね	ボディクリエイト 17:00~18:00 三谷 剛之 定員12名

健康測定会はジムエリアで行います。
ご参加お待ちしております

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。)

レッスンによって定員を設ける事になりました。

ヒーリングスタジオ…定員24名

ゲルマホットスタジオ…定員22名

下記のプログラムは、定員16名となります。

カルチャー / カルチャーエクササイズ / ダイエット&シェイプ / 格闘系エクササイズ

※レッスン開始、5分以降の入退室は固くお断りしております。
※ゲルマホットスタジオに参加の際は、お水500ml以上 + 大タオル + 小タオルが必要になります。お持ちでないお客様の受講はお断りさせていただきます。(レンタルあり:有料)
※プログラムは予告なく変更することがあります。 ※ 👣 マークがついているレッスンは、シューズが必要となります。