2022.7.18(月祝)スタジオ＆ジムプログラム

	月曜日		
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00			
:30	カンフー太極拳 10:20～11:20 村田　珠子	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 花田　麻衣子	吉祥トレーニング 10:30～10:50
11:00			
:30	アクティブヨガ 11:30～12:30 中村　まどか	moistretch® 11:30～12:30 栗原　祐太	バランスボールヨガ 11:25～12:25 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	
13:00			
:30			吉祥トレーニング 13:45～14:05
14:00	バレエ 14:10～15:10 櫻井　将行	ヨガ ～美腹＆美尻～ 14:00～15:00 小林　啓子	吉祥コア 14:05～14:25
:30			
15:00			
:30	Re-body ストレッチ 15:30～16:30 大竹　栄子	リスタイルヒーリング 15:30～16:30 中村　なおこ	
16:00			
:30			吉祥トレーニング 16:35～16:55
17:00		ピラティス 16:45～17:45 中村　なおこ	吉祥コア 17:00～17:20
: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