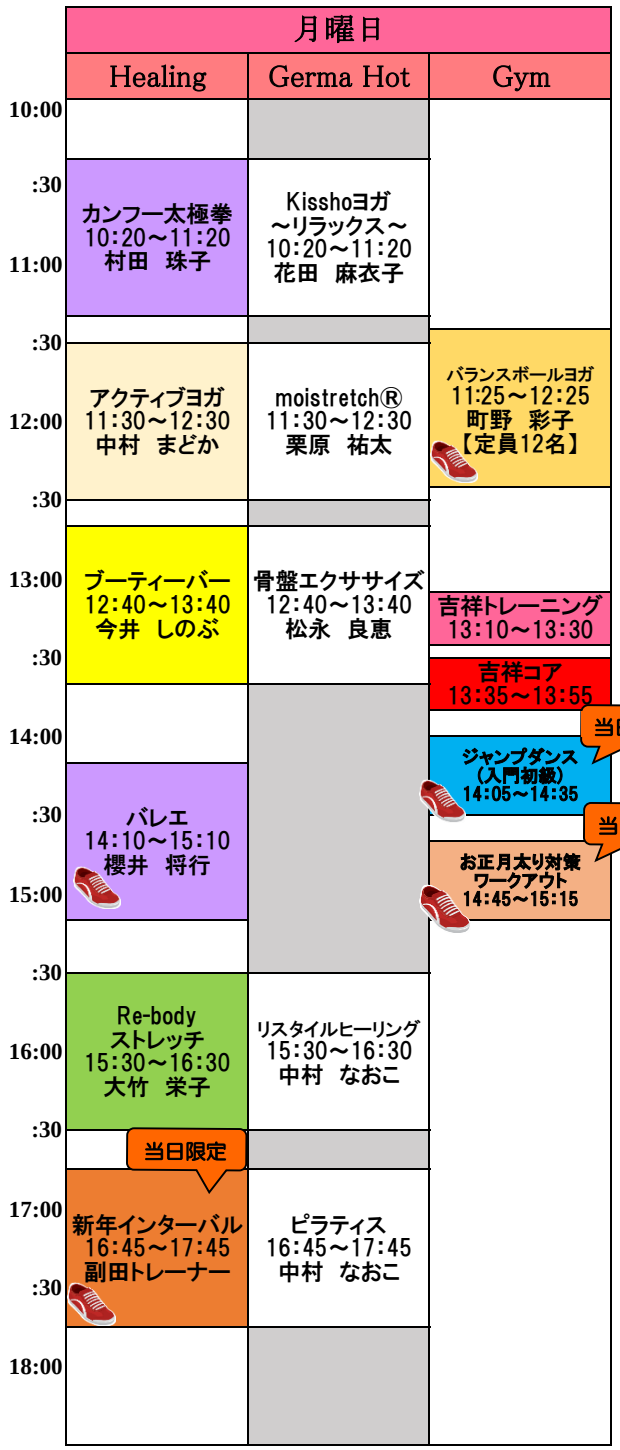
2023.1.9(月祝)スタジオ＆ジムプログラム



新年インターバル
16：45～17：45
レベル：★★☆☆☆
年末年始で眠った身体を目覚めさせて活性化していくクラスです。身体がなまったと感じる方は一緒に戻しましょう！

お正月太り対策
ワークアウト
14：45～15：15
レベル：★★☆☆☆
年末年始に座りっぱなしで食べ続けたアナタのために(私のために)30分で伸びて(ストレッチ)動かして(筋トレ)燃やす(有酸素)プログラムを用意しております！
(注：雑巾がけはしません←去年)

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