2023.3.21(火祝) スタジオ＆ジムプログラム

Back Style Workout
12：50～13：50
レベル：★★☆☆☆
ストレッチやほぐしで全身の動きを良くしてから、背中とお尻をメインにトレーニングしていきます。
男女問いません！年齢のでやすい背面を起こして若返っちゃいましょう♪

	火曜日		
	Healing	Germa Hot	Gym
10:00		当日限定	
:30	ピラティス 10:20～11:20 金子　裕代	Kisshoヨガ ～リラックス～ 10:20～11:20 町野　彩子	
11:00			
:30		当日限定	
12:00	背骨 コンディショニング 11:35～12:35 高尾　周二郎	脂肪燃焼Yoga 11:35～12:35 町野　彩子	
:30	当日限定		
13:00	Back Style Wrokout 12:50～13:50 小澤　いずみ	スタジオ開放	
:30			
14:00			
:30	ファイティング シェイプ 14:05～14:50 岡崎　順哉	Kisshoヨガ ～デトックス～ 14:10～15:10 Shully	
15:00			
:30	HIP HOP 初級 15:10～16:10 岡崎　順哉	美Body ～コア～ 15:20～16:20 久我　亜矢子	背骨コンディショニング 15:15～16:15 増渕　夏美 定員12名
16:00			
:30		当日限定	
17:00	ベリーダンス 16:50～17:50 久我　亜矢子	Kisshoヨガ ～アクティブ～ 16:40～17:40 白木　朋子	
:30			
18:00			

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。）

当日限定プログラムやジムプログラムもお気軽にご参加ください。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

吉祥倶楽部
Kissho Club