GWスタジオレッスンプログラム
2023年5月3日(水)4日（木）



エアロビクス
初級＆ストレッチ
14：10～15：10
レベル：★☆☆☆☆
簡単なエアロビクスの
動作を行い、その後
マットを使用して
全身のストレッチを
行っていきます！
初めての方、
大歓迎です♪

インテグラル
ビューティーヨガとは
レベル：★★☆☆☆
インテグラルヨガは
総合的にヨガを学べる
ことを表しています。
日常にも取り入れやすい
ゆるやかなプラクティスで、
心と身体を美しく整えます。
ヨガの基本から無理なく
始めていけるので、
初心者にも最適な
ヨガとなります。

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。）

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。

吉祥倶楽部
Kissho Club