

ボディサプリメント  
ブレイス

# halo-halo



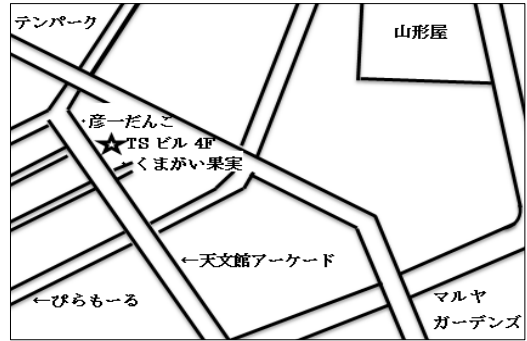
☎099-222-1684

〒892-0842

鹿児島市東千石町 18-3 TSビル4F

定休日 日曜祝日

WEBSITE



好きなレッスンを600円で  
ご体験いただけます。  
お電話にてご予約ください。

ハロハロは女性専用のエクササイズスタジオです。

体を引き締めたい、疲れた体を整えたい、ホルモンバランスをよくしたい、ゆがみ改善、筋力アップ、免疫の向上など  
目的に合わせて様々なオリジナルレッスンがご利用いただけます。

その月の10日までコースの変更ができるので、月々のご都合に合わせて、通いやすいと大好評！

各所出張レッスン実施中です。スタッフ一同、笑顔でお待ちしています。

## レッスンスケジュール

※スケジュールについては変更の可能性もありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金	土
				子守あり	ピラティスワーク 10:00~11:00
メンタルヨガワーク 11:00~12:00	ピラティスワーク 11:00~12:00	ヨガワーク 11:00~12:00	週替プログラム 11:00~12:00 ママ&ベビー ママ&ベビースモールキッズ ママ&スモールキッズ	ピラティスワーク 11:00~12:00	ピラティスワーク 11:30~12:30
エアロ& フェイシャルエクササイズ 13:00~14:00	裸足ですっきり リセットエアロ 13:00~14:00	ピラティスワーク 13:00~14:00	アンチエイジングヨガ 13:00~14:00	代謝アップエアロ 13:00~14:00	コンディショ ンリセットエアロ 13:00~14:00
アンチエイジング ピラティス 14:30~15:30	かんたんヨガワーク 14:30~15:30	骨盤コンディショ ン 14:30~15:30	ピラティスワーク 14:30~15:30	コンディショ ンストレッチ 14:30~15:30	フェイス&ヨガワーク 14:15~15:15
				太極拳 16:00~17:00	ピラティスワーク 15:30~16:30
				コンディショ ンピラティス 18:00~19:00	太極拳 略茶道 着物着付け(月1回) 17:00~18:00
ソフトピラティス 18:30~19:15	ヨガワーク 18:30~19:30	ピラティスワーク 18:00~19:00	ヨガワーク 18:30~19:30		ぱりっと小尻 リセットエアロ 18:30~19:30
ヤセロビ 19:30~20:15	コンディショ ンピラティス 20:00~21:00	エアロピクス 19:30~20:30	ピラティスワーク 19:45~20:45	有酸素運動 ポールでコアトレ 19:30~20:30	ラリーエクササイズ 20:00~21:00
週替プログラム 20:40~21:30	第1・3・5週 ヨガ 第2・4週 ピラティス	レッグコンディショ ン&ストレッチ 20:50~21:40	コンディショ ンストレッチ 21:00~21:50	ナイトヨガワーク 20:50~21:40	

