

ボディサプリメント
プレイス

halo-halo



☎099-222-1684

〒892-0841

鹿児島市東千石町 18-3 TSビル4F

定休日 日曜祝日

WEBSITE



体験

レッスン

お好きなレッスンを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
お腹スッキリリセットエアロ 13:00~14:00	ふくらはぎ足裏スッキリ 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	ぷりっと小尻リセットエアロ 13:00~14:00	コンディショニングリセットエアロ 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	骨盤コンディショニング 14:30~15:30	ピラティスワーク 14:30~15:30	コンディショニングストレッチ 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
		ピラティスワーク 18:00~19:00	ヨガワーク 18:30~19:30	コンディショニングピラティス 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				ぷりっと小尻リセットエアロ 18:30~19:30
ヤセロビ 19:30~20:15	コンディショニングピラティス 20:00~21:00	エアロビクス 19:30~20:30	ピラティスワーク 19:45~20:45	有酸素運動 ボールでコアトレ 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	ナイトヨガワーク 21:00~22:00	コンディショニングストレッチ 21:00~22:00	ナイトヨガワーク 21:00~22:00	