

ボディサプリメント  
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



体験  
レッスン  
お好きなレッスンを1500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。

コースの変更は、月々のご都合に合わせて前月の10日までにお申出いただければ、月ごとに変更もできます。

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	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
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	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
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	エアロピクス 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	ぷりっと小尻 リセットエアロ 18:30~19:30 
週替プログラム 20:40~21:30	第1・3週 ヨガ 第2・4週 ピラティス	レッグコンディショニング &ストレッチ 20:50~21:40	コンディショニング ストレッチ 21:00~21:50	ナイトヨガワーク 20:50~21:40	ラリーエクササイズ 20:00~21:00

