

ボディサプリメント
プレイス

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。

前月10日までにコースの変更ができるので、月々のご都合に合わせて通えます！

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
					ピラティスワーク 10:00～11:00 幸田
メンタルヨガワーク 11:00～12:00 橋野	ピラティスワーク 11:00～12:00 高城/橋野	ヨガワーク 11:00～12:00 富岡	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 瀬戸口/今村	ピラティスワーク 11:00～12:00 子守ありクラス 幸田	ピラティスワーク 11:30～12:30 幸田
エアロ& フェイシャルエクササイズ 13:00～14:00 橋野	裸足ですっきり リセットエアロ 13:00～14:00 今村	ピラティスワーク 13:00～14:00 幸田	アンチエイジングヨガ 13:00～14:00 春田	代謝アップエアロ 13:00～14:00 橋野	スロー リセットエアロ 13:00～14:00 今村
アンチエイジング ピラティス 14:30～15:30 幸田	かんたんヨガワーク 14:30～15:30 春田	骨盤コンディショニング 14:30～15:30 今村	週替プログラム 14:30～15:30 ピラティスワーク 今村 バレエストレッチ&入門編 池谷	コンディショニング ストレッチ 14:30～15:30 今村	フェイス&ヨガワーク 14:15～15:15 春田
				太極拳 16:00～17:00 春田	ピラティスワーク 15:30～16:30 今村
ソフトピラティス 18:30～19:15 今村	ヨガワーク 18:30～19:30 春田	ピラティスワーク 18:00～19:00 幸田	ヨガワーク 18:30～19:30 橋野	コンディショニング ピラティス 18:00～19:00 今村	太極拳 略茶道 着物着付け(月1回) 17:00～18:00 春田 堂下
ヤセロビ 19:30～20:15 幸田	ピラティスワーク 19:45～20:45 今村	エアロビクス 19:30～20:30 有馬	ピラティスワーク 19:45～20:45 幸田	有酸素運動 ポールでコアトレ 19:30～20:30 有馬	ぷりっと小尻 リセットエアロ 18:30～19:30 橋野
週替プログラム 20:40～21:30 ヨガワーク 橋野 ピラティスワーク 高城		レッグコンディショニング &ストレッチ 20:50～21:40 橋野	コンディショニング ストレッチ 21:00～21:50 今村	ナイトヨガワーク 20:50～21:40 春田	ラリーエクササイズ 20:00～21:00 橋野

