

～ Body Consulting Station KIZUKI schedule 4月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						セルフメンテナンス 9:00-10:00	
9:30							
10:00							
10:30	パワー CHIHARU (F) 10:15-11:15		ハタフロー CHIHARU (F) 10:15-11:15	スティップ 10:15-10:45		ハタフロー CHIHARU (F) 10:30-11:30	
11:00		ママヨガorハタフロー CHIHARU (F) 11:00-12:00		リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00			
11:30	スティップ 11:30-12:00		スティップ 11:30-12:00				
12:00						スティップ 12:15-12:45	
12:30							
13:00					(第2週のみ)		
13:30	リラクゼーション CHIHARU (F) 13:30-14:30	ハタフロー CHIHARU (F) 13:30-14:30		パワー CHIHARU (F) 13:30-14:30	ハタフロー NAOMI (F) 13:00-14:00	リラクゼーション CHIHARU (F) 13:00-14:00	
14:00							
14:30							
15:00		パワー CHIHARU (F) 15:00-16:00	(第4週のみ)	ハタフロー CHIHARU (F) 15:00-16:00		パワー CHIHARU (F) 15:00-16:00	
15:30	ハタフロー CHIHARU (F) 15:00-16:00		ピラティス SUZUKI (M) 15:00-16:00		(第1,3,4週のみ)		
16:00					パワー KUBOTA (M) 16:00-17:00		
16:30							
17:00							
17:30		ハタフロー CHIHARU (F) 17:30-18:30			(第1,3,4週のみ)		
18:00					ハタフロー KUBOTA (M) 17:45-18:45		
18:30							
19:00		ハタフロー CHIHARU (F) 19:00-20:00			(第1,3,4週のみ)		
19:30					パワー KUBOTA (M) 19:00-20:00		
20:00							

＊各レッスン事前予約となります。
 ＊1レッスンの定員は**6名**です。
 ＊インストラクター (F)女性 (M)男性
 ＊更衣室2つ有り、マット有り(無料)
 ＊動きやすい服装・お水・タオルをご用意ください
 ＊(金)19:00のレッスンは**男性**のお客様もOK!

レッスンについて
 ハタフロー：基本的なヨガ(初心者向け)
 リラクゼーション：呼吸・瞑想メイン
 パワー：筋力・体力UPを目的に
 スティップ：高性能マットを使った20分間有酸素運動