

～ Body Consulting Station KIZUKI schedule 7月 ～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|--|-------------------------------------|--|----------------------------------|--|---|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | パワー CHIHARU (F) 10:15-11:15 | リラクゼーション CHIHARU (F) 10:15-11:15 | ハタフロー CHIHARU (F) 10:15-11:15 | ステップ 10:15-10:45 | | ハタフロー CHIHARU (F) 10:30-11:30 | |
| 11:00 | | | | リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00 | | | |
| 11:30 | ステップ 11:30-12:00 | ステップ 11:30-12:00 | ステップ 11:30-12:00 | | | | |
| 12:00 | | | | | | ステップ 12:15-12:45 | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | リラクゼーション CHIHARU (F) 13:00-14:00 | |
| 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 | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | ハタフロー CHIHARU (F) 15:00-16:00 | パワー CHIHARU (F) 15:00-16:00 | | ハタフロー CHIHARU (F) 15:00-16:00 | | パワー CHIHARU (F) 15:00-16:00 | |
| 15:30 | | | | | パワー KUBOTA (M) 15:30-16:30 | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | | ハタフロー RAMO (F) 19:00-20:00 | | (13日休み) | (21日休み) | | |
| 19:30 | | | | ハタフロー YURIKO (F) 19:00-20:00 | 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
 ステップ：高性能マットを使った20分間有酸素運動

＊福岡市博多区吉塚本町13-44 ☎092-641-5255 〔営業時間〕 ＊平日10:00-20:00 ＊土曜9:00-17:00 〔店休日〕日曜・祝日