～ Body Consulting Station KIZUKI schedule　9月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				スティップ **10:15-10:45**			
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**			ハタフロー YURIKO(F) **10:30-11:30**	
11:00				リラクゼーション CHIHARU (F) **11:00-12:00**			
11:30	スティップ **11:30-12:00**	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					ハタフロー YURIKO(F) 13**:00-14:00**	リラクゼーション YURIKO(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**	リラクゼーション 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**	パワー YURIKO (F) **15:00-16:00**	ハタフロー CHIHARU (F) **15:00-16:00**		パワー YURIKO (F) **15:00-16:00**	
15:30					パワー KUBOTA (M) **15:30-16:30**		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		ハタフロー YURIKO(F) 17**:15-18:15**	ハタフロー YURIKO(F) 17**:15-18:15**				
18:00							
18:30	スティップ 18**:30-18:50**	スティップ 18**:30-18:50**	スティップ 18**:30-18:50**	スティップ 18**:30-18:50**	スティップ 18**:30-18:50**		
19:00					**15日休み**		
19:30		ハタフロ ー RAMO (F) **19:00-20:00**		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7**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
☀**金曜日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

☀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