

～ Body Consulting Station KIZUKI 高宮店 schedule 1月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ハタフロー KUBOTA (M) 10:05-11:05		ハタフロー KUBOTA (M) 10:05-11:05				
10:30		ステップ 11:15-11:45		ステップ 10:15-10:45			
11:00		リラクゼーション YURIKO(F) 11:00-12:00		リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00		ハタフロー KUBOTA (M) 10:30-11:30	
11:30	ステップ 11:15-11:45		ステップ 11:15-11:45		ステップ 11:15-11:45		
12:00						ステップ 12:15-12:45	
12:30							
13:00						リラクゼーション KUBOTA (M) 13:00-14:00	
13:30	リラクゼーション KUBOTA (M) 13:30-14:30	ハタフロー YURIKO(F) 13:30-14:30	パワー KUBOTA (M) 13:30-14:30	パワー KUBOTA (M) 13:30-14:30			
14:00							
14:30							
15:00	ハタフロー KUBOTA (M) 15:00-16:00	パワー YURIKO(F) 15:00-16:00	リラクゼーション KUBOTA (M) 15:00-16:00	ハタフロー KUBOTA (M) 15:00-16:00		パワー KUBOTA (M) 15:00-16:00	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50		
19:00							
19:30	パワー KUBOTA (M) 19:00-20:00	ハタフロー YURIKO(F) 19:00-20:00	ハタフロー KUBOTA (M) 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

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

＊1/14(日)営業10:00-17:00土曜日のレッスンスケジュールとさせていただきます。