

～ Body Consulting Station KIZUKI 高宮店 schedule 4月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ハタフロー KUBOTA (M) 10:00-11:00	ステップ 10:15-10:45	ハタフロー KUBOTA(M) 10:00-11:00	ステップ 10:15-10:45		ハタフロー NANA (F) 10:30-11:30	
10:30							
11:00	ステップ 11:15-11:45	リラクゼーション NANA(F) 11:00-12:00	ステップ 11:15-11:45	リラクゼーション CHI HARU (F) 11:00-12:00	ステップ 11:15-11:45		
11:30						ステップ 12:15-12:45	
12:00							
12:30						リラクゼーション NANA (F) 13:00-14:00	
13:00							
13:30		パワー YURIKO(F) 13:30-14:30		パワー KUBOTA(M) 13:30-14:30			
14:00	ステップ 14:30-15:00	ステップ 14:45-15:00	ステップ 14:30-15:00	ステップ 14:45-15:00	ステップ 14:30-15:00	パワー NANA (F) 15:00-16:00	
14:30							
15:00	ハタフロー KUBOTA (M) 15:00-16:00		リラクゼーション KUBOTA (M) 15:00-16:00				
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	ステップ 18:30-19:00	ステップ 18:30-19:00	ステップ 18:30-19:00	ステップ 18:30-19:00	ステップ 18:30-19:00		
19:00							
19:30	パワー KUBOTA (M) 19:00-20:00	ハタフロー YURIKO(F) 19:00-20:00	パワー NANA (F) 19:00-20:00	ハタフロー KUBOTA(M) 19:00-20:00	ハタフロー MEGU(F) 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8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

＊福岡市南区高宮3-10-4 ☎092-531-6979 【営業時間】 ＊平日10:00-20:00 ＊土曜9:00-17:00 【店休日】日曜・祝日

＊☐4/30(月)祝は土曜日のスケジュールとさせていただきます。