

～ Body Consulting Station KIZUKI 高宮店 schedule 8月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ハタフロー KUBOTA (M) 10:00-11:00	スティップ 10:15-10:45	ハタフロー NANA(F) 10:00-11:00	スティップ 10:15-10:45		9:00～ ハタフロー KUBOTA (M) 10:00-11:00	
10:30							
11:00	スティップ 11:15-11:45	リラクゼーション NANA(F) 11:00-12:00	スティップ 11:15-11:45	リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00	スティップ 11:15-11:45	スティップ 11:15-11:45	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30		パワー YURIKO(F) 13:30-14:30		パワー YURIKO(F) 13:30-14:30			
14:00	スティップ 14:30-15:00	スティップ 14:45-15:00	スティップ 14:30-15:00	スティップ 14:45-15:00	スティップ 14:30-15:00	スティップ 14:30-15:00	
14:30							
15:00	ハタフロー KUBOTA (M) 15:00-16:00		リラクゼーション MEGU (F) 15:00-16:00			ハタフロー KUBOTA (M) 15:00-16:00	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	スティップ 18:30-19:00	スティップ 18:30-19:00	スティップ 18:30-19:00	スティップ 18:30-19:00	スティップ 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 MEGU (F) 19:00-20:00	ハタフロー KUBOTA(M) 19:00-20:00	リラクゼーション 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
 スティップ：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

※8月11日(山の日)は9:00～17:00での営業となります。

※8月13日-15日(お盆)はお休みとさせていただきます。よろしくお願い致します。