

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 1月 ～

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

＊1/8(月)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。