

～ Body Consulting Station KIZUKI 高宮店 schedule 9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 HARUNA (F) 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。よろしくお願ひ致します。