～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule　5月 ～

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

☀5/3～5/5はお休みとなりますのでご了承下さい☀5/6は通常の時間帯となります