～ 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		ハタフロー KUBOTA(F) 10:00-11:00			9:00～ ハタフロー HARUNA (F) 10:00-11:00	
10:30		スティップ 10:15-10:45		スティップ 10:15-10:45	スティップ 10:15-10:45		
11:00		リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00		リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00			
11:30	スティップ 11:15-11:45		スティップ 11:15-11:45			スティップ 11:15-11:45	
12:00			キズピィクス SUENAGA 12：10-			パワー KUBOTA（M） 12:00～13:00	
12:30							
13:00	健康体操教室 SUENAGA 13:00-14:00						
13:30		パワー CHIHARU(F) 13:30-14:30	リラクゼーション CHIHARU (F) 13:30-14:30	パワー CHIHARU(F) 13:30-14:30			
14:00							
14:30	スティップ 14:30-15:50	スティップ 14:45-15:05	スティップ 14:45-15:05	スティップ 14:45-15:05	スティップ 14:45-15:05	スティップ 14:45-15:05	
15:00	パワー 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	リラクゼーション CHIHARU(F) 19：00－20：00	ハタフロー KUBOTA(M) 19：00－20：00		ハタフロー ARISA (F) 19:00-20:00	キズピィクス SUENAGA 19:10～		
19:30							
20:00	キズピィクス KUBOTA 20：10-						
20:30							

☀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て映像を見ながら20分間有酸素運動
Stim up エクササイズ：
高性能マットを使用してスタッフと常駐の下、エクササイ

☀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

※9月16日、23日（月曜）は祝日の為、10時~17時までの営業となります。

※9月より金曜日のヨガ　⇒　KIZﾋﾞｸｽ　土曜日のKIZﾋﾞｸｽ　⇒　ヨガ　に変更となります。