

～ Body Consulting Station KIZUKI schedule 3月 ～

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						9:00		
10:30	ステップ 10:30-10:50	ステップ 10:30-10:50	ステップ 10:30-10:50	ステップ 10:30-10:50	ステップ 10:30-10:50	9:30		
11:00	ハタフロー NAKO 11:00-12:00	ハタフロー NAKO 11:00-12:00	ハタフロー NAKO 11:00-12:00	ハタフロー NAKO 11:00-12:00	ハタフロー NAKO 11:00-12:00	10:00		
11:30						10:30		
12:00						11:00		
12:30						11:30		
13:00						12:00		
13:30	ステップ 13:30-13:50	ステップ 13:30-13:50	ステップ 13:30-13:50	ステップ 13:30-13:50	ステップ 13:30-13:50	12:30		
14:00	ハタフロー NAKO 14:00-15:00	ハタフロー NAKO 14:00-15:00	ハタフロー NAKO 14:00-15:00	ハタフロー NAKO 14:00-15:00	ハタフロー NAKO 14:00-15:00	13:00		
14:30						13:30		
15:00						14:00		
15:30						14:30		
16:00						15:00		
16:30						15:30		
17:00						16:00		
17:30						16:30		
18:00						17:00		
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	＊各レッスン事前予約となります。 ＊1レッスンの定員は3名です。 ＊更衣室1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		
19:00	ハタフロー NAKO 19:00-20:00	ハタフロー NAKO 19:00-20:00	ハタフロー NAKO 19:00-20:00	ハタフロー NAKO 19:00-20:00	ハタフロー NAKO 19:00-20:00			
19:30						レッスンについて ハタフロー：基本的なヨガ(初心者向け) ステップ：高性能マットを使った20分間有酸素運動		
20:00								

＊福岡市早良区城西1-6-10-1F ☎092-843-6307 【営業時間】＊平日10:00-20:00 ＊土曜9:00-17:00 【店休日】日曜

3月20日(金)は祝日の為、お休みさせていただきます。