

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 9月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30				ステップ 10:15-10:45			
11:00		ハタフロー ABE (M) 11:00-12:00		リラクゼーション YUKI(F) 11:00-12:00		ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30	
11:30	ステップ 11:15-11:45					ステップ 11:45-12:20	
12:00		ステップ 12:15-12:35					
12:30	ハタフロー ABE(F) 12:00-13:00		ステップ 12:30-13:00	KIZピクス SUENAGA (M) 12:10-12:50			
13:00		パワー ABE (M) 13:00-14:00	リラクゼーション ABE(F) 13:00-14:00		ステップ 13:00-13:30	リラクゼーション ARISA(F) 13:00-14:00	
13:30					リラクゼーション ABE(F) 13:30-14:30		
14:00							
14:30							
15:00						パワー ABE(F) 15:00-16:00	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			パワー ABE(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	リラクゼーション TOSHIKI(M) 19:00-20:00			ハタフロー SACHIYO(F) 19:00-20:00	パワー TOSHIKI(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
 ステップ：高性能マットを使った20分間有酸素運動
 Kizピクス：高負荷の有酸素運動

●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