

～ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 1月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ハタフロー TAGUCHI (F) 10:00-11:00		ハタフロー KUBOTA (M) 10:00-11:00			ハタフロー HARUNA (F) 9:15-10:15	
10:30		スティブ 10:30-10:50		スティブ 10:30-10:50		スティブ 10:30-11:00	
11:00	スティブ 11:05-11:25		スティブ 11:05-11:25	リラクゼーション CHIHARU (F) 11:00-12:00	スティブ 11:05-11:25		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	PD体操 WATANABE (M) 13:00-14:00						
13:30							
14:00							
14:30	スティブ 14:30-14:50	スティブ 14:30-14:50	スティブ 14:30-14:50	スティブ 14:30-14:50	スティブ 14:30-14:50		
15:00	リラクゼーション TAGUCHI (F) 15:00-16:00		リラクゼーション CHIHARU (F) 15:00-16:00	パワー CHIHARU (F) 15:00-16:00			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	スティブ 18:30-18:50	スティブ 18:30-18:50	スティブ 18:30-18:50	スティブ 18:30-18:50	スティブ 18:30-18:50		
19:00				ハタフロー ARISA (F) 19:00-20:00	リラクゼーション MIYAZOE (F) 19:00-20:00		
19:30							
20:00							
20:30							

*各レッスンは予約制となります
 *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、マット有(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
KIZUKI ヨガ: 運動の基礎編
 リラクゼーション:呼吸・瞑想メイン(運動量 少)
 ハタフロー:基本的な動きの習得(運動量 普)
 パワー:筋力・体力UP(運動量 多)

スティブ: 運動の基礎編
 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・祝日9:00-18:00 [店休日]日曜

年始の営業について:1月4日(月)から営業しております

1月11日(月)は祝日の為、9時～19時までの営業となります