

～ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 11月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	リラクゼーション TOMOKO(F) 10:00-11:00		ハタフロー CHI HARU(F) 10:00-11:00			ハタフロー HARUNA(F) 9:15-10:15	
10:30		ステップ 10:30-10:50		ステップ 10:30-10:50		ステップ 10:30-11:00	
11:00	ステップ 11:05-11:25		ステップ 11:05-11:25	リラクゼーション CHI HARU (F) 11:00-12:00	ステップ 11:05-11:25		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	PD体操 ISHIBASHI(M) 13:00-14:00				KIZピクス ISHIBASHI(M) 13:00-14:00		
13:30							
14:00							
14:30	ステップ 14:30-14:50	ステップ 14:30-14:50	ステップ 14:30-14:50	ステップ 14:30-14:50	ステップ 14:30-14:50		
15:00	リラクゼーション SACHI (F) 15:00-16:00		パワー CHI HARU (F) 15:00-16:00	ハタフロー CHI HARU (F) 15:00-16:00	パワー CHI HARU (F) 15:00-16:00		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				KIZピクス ISHIBASHI(M) 18:00-19:00			
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		
19:00	リラクゼーション KAZUKO (F) 19:00-20:00	リラクゼーション MIYAZOE(F) 19:00-20:00		ハタフロー ARISA(F) 19:00-20:00	リラクゼーション TOMOKO(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)

ステップ: 超初級、初級、中級、上級があります!
 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9:00-19:00 [店休日]日曜