

～ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 5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 HARUNA(F) 9:15-10:15	
10:30		スティップ 10:30-10:50				スティップ 10:30-11:00	
11:00	スティップ 11:05-11:25		スティップ 11:05-11:25		スティップ 11:05-11:25		
11:30				スティップ 11:30-11:50			
12:00				リラクゼーション NANA (F) 12:00~13:00			
12:30							
13:00	PD体操 ISHIBASHI(M) 13:00~14:00		ハタフロー YUKO (F) 13:00~14:00		KIZピクス ISHIBASHI(M) 13:00~14:00		
13:30					バーBasic YUKO (F) 14:00~15:00		
14:00					バーadvanced YUKO (F) 15:00~16:00		
14:30	スティップ 14:30-14:50	スティップ 14:30-14:50	スティップ 14:30-14:50	スティップ 14:30-14:50			
15:00							
15:30							
16:00					ハタフロー YUKI (F) 16:00~17:00		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00				KIZピクス ISHIBASHI(M) 18:00~19:00			
18:30	スティップ 18:30-18:50		スティップ 18:30-18:50		スティップ 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 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)

スティップ: 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