




～ 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 YUKI (F) 10:00-11:00	ハタフロー KUMI(F) 9:15-10:15	
10:30		ステップ 10:30-10:50				ステップ 10:30-10:50	
11:00	ステップ 11:05-11:25	ひめトレ(骨盤底筋体操) 11:00-11:20	簡単ストレッチと筋トレ	ステップ 11:05-11:25	ステップ 11:05-11:25		
11:30		やさしいステップ YUKI (F) 11:20-11:50 	YUKI (F) 11:00-12:00 				
12:00			ステップ 12:05-12:25				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00					バーBasic YUKO (F) 14:00-15:00		
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	バーadvanced YUKO (F) 15:00-16:00		
15:00			リラクゼーション YUKI (F) 15:00-16:00	KIZビクス ISHIBASHI(M) 15:00-16:00			
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
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		
19:00	リラクゼーション KAZUKO (F) 19:00-20:00		Zenga & Yoga YUKO (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

 →このマークのクラスはお子様連れOKとなります。

*福岡市南区高宮3-10-4 ☎092-531-6979 [営業時間]*平日9:00-20:00 *土曜・祝日9:00-19:00 [店休日]日曜