

～ 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 10:30-10:50			
11:00				リラクゼーション YOUKO(F) 11:00-12:00		ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30	
11:30	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:30-11:50			ステップ 11:30-11:50		
12:00						ステップ 11:50-12:10	
12:30		ハタフロー CHIZU(F) 12:00-13:00	ステップ 12:30-12:50	KIZピクス SUENAGA (M) 12:10-13:00	リラクゼーションTOMO KO(F) 12:00-13:00		
13:00						リラクゼーション ARISA(F) 13:00-14:00	
13:30	ステップ 13:00-13:20	ステップ 13:10-13:30		ステップ 13:10-13:30	ステップ 13:10-13:30		
14:00							
14:30			ステップ 14:10-14:30				
15:00	ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20		ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20	パワー YONEKURA(F) 15:00-16:00	
15:30							
16:00							
16:30						＊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。	
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	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50	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	
19:00							
19:30	ハタフロー MIWA(F) 19:00-20:00	ハタフロー AYAKA(F) 19:00-20:00			全身ストレッチ SUENAGA (M) 19:00-20:00		
20:00							

☀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