

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 3月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30				ステップ 10:30-10:50		ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30	
11:00				リラクゼーション YOUKO(F) 11:00-12:00			
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	ステップ 11:50-12:10	
12:00		ハタフロー YONEKURA(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TOMOKO(F) 12:00-13:00		
12:30				ステップ 13:10-13:30	ステップ 13:10-13:30	リラクゼーション ARISA(F) 13:00-14:00	
13:00	ステップ 13:00-13:20	ステップ 13:10-13:30					
13:30			ステップ 14:10-14:30				
14:00				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	
14:30							
15:00	ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20					
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	ステップ 18:30-18:50	ステップ 18:30-18:50		
19:00							
19:30	ハタフロー YONEKURA(F) 19:00-20:00			ハタフロー KANAKO(F) 19:00-20:00	全身ストレッチ SUENAGA (M) 19:00-20:00		
20:00							

＊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。

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