

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 5月 ～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------|-------------------------------------|---------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 10:00 | | | | ステップ 10:30-10:50 | | | |
| 10:30 | | | | | | ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30 | |
| 11:00 | | | | リラクゼーション SHIRAIISHI(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 | | | リラクゼーションTOMOKO(F) 12:00-13:00 | | |
| 12:30 | | | ステップ 12:30-12:50 | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 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 KANAKO(F) 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

＊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