


～ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 3月 ～

|       | 月                                     | 火                                       | 水                                       | 木 | 金                                    | 土                              | 日 |
|-------|---------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| 10:00 |                                       | ポールコンディショニング<br>YUKI (F)<br>10:00-11:00 |   |   | ハタフロー<br>YUKI (F)<br>10:00-11:00     | ハタフロー<br>KUMI(F)<br>9:15-10:15 |   |
| 10:30 |                                       |   |   |   |                                      | ステップ<br>10:30-10:50            |   |
| 11:00 |                                       | ステップ<br>11:05-11:25                     |   |   | ステップ<br>11:05-11:25                  |                                |   |
| 11:30 |                                       |   | ピラティス<br>SORA (F)<br>11:00-12:00        |   |                                      |                                |   |
| 12:00 |                                       |   | ステップ<br>12:05-12:25                     |   |                                      |                                |   |
| 12:30 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 13:00 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 13:30 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 14:00 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 14:30 | ステップ<br>14:30-14:50                   |   | ステップ<br>14:30-14:50                     |   | バーBasic<br>YUKO (F)<br>14:00-15:00   |                                |   |
| 15:00 |                                       | ステップ<br>15:00-15:20                     | ハタフロー<br>YUKI (F)<br>15:00-16:00        |   |                                      |                                |   |
| 15:30 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 16:00 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 16:30 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 17:00 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 17:30 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 18:00 |                                       |   |   |   |                                      |                                |   |
| 18:30 | ステップ<br>18:30-18:50                   | ステップ<br>18:30-18:50                     | ステップ<br>18:30-18:50                     |   | ステップ<br>18:30-18:50                  |                                |   |
| 19:00 | リラクゼーション<br>KAZUKO (F)<br>19:00-20:00 | ピラティス<br>SORA (F)<br>19:00-20:00        | Zenga & Yoga<br>YUKO (F)<br>19:00-20:00 |   | リラクゼーション<br>TOMOKO(F)<br>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 中)  
 パワー:筋力・体力UP(運動量 多)  
**KIZUKI ピラティス: 運動の基礎編**  
 ピラティスBasic:基本的な動きの習得  
**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