

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 4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							
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 YONEKURA(F) 12:00-13:00	ステップ 12:30-12:50		リラクゼーション TOMOKO(F) 12:00-13:00		
13:00							
13:30	ステップ 13:10-13:30	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			
15:30			Kizピクス FUKUE(F) 15:00-16:00		ボクササイズ FUKUE(F) 15:00-16:00	パワー YONEKURA(F) 15:00-16:00	
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