

## ~ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 7月 ~

月	火	水	木	金	土	日
10:00 ポール＆ヨガ YUKI (F) 10:00-11:00				ハタフロー YUKI (F) 10:00-11:00	ハタフロー KUMIK (F) 9:15-10:15	
10:30				ステップ 11:05-11:25	ステップ 10:30-10:50	
11:00 ステップ 11:05-11:25			ピラティス SORA (F) 11:00-12:00			
11:30			ステップ 12:05-12:25			
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30 ステップ 14:30-14:50	ステップ 15:00-15:20	ハタフロー SORAI (F) 15:00-16:00	KIZUKI YUMEKI (F) 15:00-16:00	バーレッスン YUKO (F) 14:00-15:00		
15:00			ステップ 16:05-16:25			
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	ピラティス SORA (F) 19:00-20:00	ステップ 18:30-18:50	リラクゼーション TOMOKO (F) 19:00-20:00	
19:00 リラクゼーション KAZUKO (F) 19:00-20:00	Zenga & Yoga YUKO (F) 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
<b>KIZUKI ヨガ: 運動の基礎編</b>
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(運動量昔)
パワー:筋力・体力UP(運動量多)
<b>KIZUKI ピラティス: 運動の基礎編</b>
ピラティスBasic:基本的な動きの習得
<b>ステップ: 超初級、初級、中級、上級があります！</b>
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