


～ Body Consulting Station KIZUKI高宮店 schedule 7月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	ボール&ヨガ YUKI (F) 10:00-11:00				ハタフロー YUKI (F) 10:00-11:00	ハタフロー KUMI (F) 9:15-10:15	
10:30						ステップ 10:30-10:50	
11:00	ステップ 11:05-11:25				ステップ 11:05-11:25		
11:30			ピラティス SORA (F) 11:00-12:00				
12:00			ステップ 12:05-12:25				
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30	ステップ 14:30-14:50				バーレッスン YUKO (F) 14:00-15:00		
15:00		ステップ 15:00-15:20	ハタフロー SORAI (F) 15:00-16:00	KIZピクス YUMEKI (F) 15:00-16:00			＊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
15:30			ステップ 16:05-16:25	ステップ 16:05-16:25			
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		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 普) 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。
19:00	リラクゼーション KAZUKO (F) 19:00-20:00	Zenga & Yoga YUKO (F) 19:00-20:00	ピラティス SORA (F) 19:00-20:00		リラクゼーション TOMOKO (F) 19:00-20:00		
19:30							
20:00							
20:30							

＊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