

~ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 12月 ~

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:30-11:50		ステップ 10:30-10:50		
12:00		ハタフロー YONEKURA(F) 12:00-13:00	ステップ 12:30-12:50			
12:30						
13:00						
13:30	ステップ 13:10-13:30	ステップ 13:10-13:30		ステップ 11:30-11:50	ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30	
14:00						
14:30					ステップ 11:50-12:10	
15:00	ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20	Kizピクス FUKUZAKI(M) 15:00-16:00	ステップ 13:10-13:30		
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				ハタフロー NIKO(F) 19:00-20:00		
19:30						
20:00						

※毎月2回の開講

今月は12/3.17開講

- *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
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

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 12月～

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:30-11:50				
12:00						
12:30		ハタフロー YONEKURA(F) 12:00-13:00	ステップ 12:30-12:50			
13:00						
13:30	ステップ 13:10-13:30	ステップ 13:10-13:30				
14:00						
14:30						
15:00	ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20	Kizピクス FUKUZAKI(M) 15:00-16:00	ステップ 15:00-15:20		
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						
20:00						

*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

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 12月～

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
11:00						
11:30	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:30-11:50				
12:00						
12:30		ハタフロー YONEKURA(F) 12:00-13:00	ステップ 12:30-12:50			
13:00						
13:30	ステップ 13:10-13:30	ステップ 13:10-13:30				
14:00						
14:30						
15:00	ステップ 15:00-15:20	ステップ 15:00-15:20	Kizピクス FUKUZAKI(M) 15:00-16:00	ステップ 15:00-15:20		
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						
20:00						

*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

*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

*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