

～ Body Consulting Station KIZUKI吉塚本店 schedule 2月 ～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00				ステップ 10:30-10:50			
10:30						ハタフロー ARISA(F) 10:30-11:30	
11:00	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:30-11:50		ストレッチ FUKUZAKI(M) 11:00-12:00	ステップ 11:30-11:50	ステップ 11:50-12:10	
11:30							
12:00		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		
12:30							
13:00	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		
13:30							
14:00			ステップ 14:10-14:30				
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		パワー YONEKURA(F) 15:00-16:00	
15:30							
16:00			※毎月2回の開講 今月は2/4.18開講				
16:30						＊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。	
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							

＊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

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