

時間	月			火			水			木			金	土			日										
	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス		スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス								
10:00																											
10:30~11:15	エアロピクス中級	10:45~11:30		10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15	change		10:30~11:15			10:30~11:15											
11:00	小山	美脚ヨガ momo	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kiri	10:30~11:15	伊藤	10:45~11:30 hippアップヨガ yamane	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 miho	10:30~11:15	ボディバランス ko☆	10:45~11:30 脂肪燃焼ヨガ kimiko	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo	10:30~11:15	AKI	10:45~11:30 パワーヨガ yanase	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo	高嶋	10:45~11:30 骨格調整ヨガ yoko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kiri	10:30~11:15	マットピラティス 柿本	10:45~11:30 姿勢改善ヨガ hayashi	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo					
12:00				12:00~12:45									12:00~12:45	セルフコンディショニング 増淵													
12:30~13:15	ボディリリース AKI			12:30~13:15	滝田					12:15~13:00	ZUMBA STEP kimiko					12:30~13:15	HIPHOP やっぴー			12:30~13:15	LES MILLS						
13:00		13:00~13:45 ダイエットヨガ ishida				change				13:00~13:45	リラックスヨガ tatsuta	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 kiri					13:00~13:45	detokussヨガ kumiko	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto	13:00~13:45	ボディバンプ 酒井	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 miho	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 miho				
14:00				13:30~14:15	からだほぐし体操 柿本					13:30~14:15	背骨コンディショニング 増淵									13:45~14:30	シェイプエアロ 河野			14:15~15:00	ボディコンバット 酒井		
14:30~15:15	ソウルダンス MARIKO		14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 momo										14:30~15:15	社交ダンス 中嶋											15:00~15:45	リラクセスヨガ kumiko	15:00~16:00 Introductory ピラティス入門 miho
15:00		15:00~15:45 detokussヨガ miho		15:00~15:45	メガダンス 三井	15:00~15:45	背中引き締めヨガ maki			15:15~16:15	マットピラティス (有料) 柿本									15:00~15:45	リラクセスヨガ kumiko			15:00~15:45	ダイエットヨガ momo	15:00~16:00 Introductory ピラティス入門 miho	
16:00	16:00~16:45 フラダンス 尾上													15:45~16:45	社交ダンス中級 (有料) 中嶋					16:00~17:00	バレエ 伊藤						
17:00																										17:00~17:45	パワーヨガ miho
18:00																							17:30~18:15	リンバヨガ miho	18:00~19:00	Introductory ピラティス入門 momo	
19:00	19:00~19:45 エアロ初級 松本	19:15~20:00 むくみ解消ヨガ miwwa		19:00~19:45	ボディバンプ 滝田	19:15~20:00 脂肪燃焼ヨガ maki	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 tomiura			19:00~19:45	ヨガ miwwa	19:15~20:00 ダイエットヨガ miho	19:30~20:30 Basic ピラティス基礎 tomiura	19:00~19:45	ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 お腹引き締めヨガ kumiko	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 miho										
20:00																											
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット 酒井	20:30~21:15 お腹引き締めヨガ miho		20:30~21:15	HIPHOP REIJI	21:00~21:45 骨格調整ヨガ yoko				20:30~21:15	K-POP miyu	20:30~21:15 hippアップヨガ miho		20:30~21:15	ボディバンプ ko☆	20:45~21:30 リンバdetokussヨガ maki											
22:00																											
23:00																											

休館日

※スタジオ定員について
 ・常温スタジオ定員：20名
 (レッスン開始30分前から整理券を配布致します。
 ※コロナウイルス感染予防の為、配布開始受付10分以前からの待機はご遠慮下さい。)
 ※ZUMBA STEPのみ定員：15名
 ・ホットヨガスタジオ定員：15名
 (完全予約制の為必ずご予約下さい。)



★ピラティスレッスン色分けについて★

- 体験クラス
- 会員クラス

★PILATES AXE：女性専用のピラティススタジオです。

リフォーマーマシンを使用したピラティスレッスンを行います。



★ホットヨガレッスンの設定温度について★

レッスン枠は下記のように色分けしています。

- 38℃レッスン
- 36℃レッスン

★ホットヨガスタジオハーティ：女性専用のホットヨガスタジオです。



★トレーニングマシン・スタジオ・ファンクショナルエリアをご利用頂けます。

SDF小倉駅前店
 福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1
 小倉駅前 I'm 10F
 TEL:093-513-7800