

	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							LES MILLS													10:00	
10:30~11:15	オリジナルエアロ			10:30~11:15			10:30~11:15						10:30~11:15			10:30~11:15			10:30~11:15		
11:00	小山	10:45~11:30 ベーシックヨガ momo	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 endo	伊藤	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 miho	ko☆	10:45~11:30 デトックスヨガ kimiko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo	AKI	10:45~11:45 リラックスヨガ yanase	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo	高嶋	10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto	柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ miho・kumiko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo	11:00		
12:00				12:00~12:30 オリジナルエアロ 傳法	12:00~12:45 コンディショニングヨガ ↑入門クラスです tatsuta		12:15~13:00 ZUMBA kimiko			12:00~12:45 ヨガ 山根			12:30~13:15 HIPHOP やっぴー	12:30~13:30 コンディショニングヨガ ishida		change LES MILLS	12:15~13:00 ベーシックヨガ yamane		12:00		
13:00	AKI	13:00~14:00 リラックスヨガ ishida		13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本		13:30~14:30 Introductory ピラティス入門 tatsuta		13:00~13:45 シェイプヨガ isobe		LES MILLS	13:00~13:45 ベーシックヨガ kakimoto	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 yanase			13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto	13:00~13:45 ボディパンプ 傳法	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル 小山		13:00		
14:00			14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 momo							14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto			13:45~14:30 シェイプエアロ 河野			LES MILLS	14:15~15:00 ボディコンバット 森下	隔週レッスン	14:00		
15:00	15:00~15:45 ハワイアンフラ 尾上	15:00~15:45 デトックスヨガ miho		14:45~15:30 MEGA DANZ 三井	15:00~15:45 ベーシックヨガ maki		15:15~16:15 ピラティス (有料) 柿本				15:00~16:00 コンディショニングヨガ yoko		15:00~16:00 クラシックバレエ 伊藤			15:00~15:45 リラックスヨガ momo	15:00~16:00 Basic ピラティス基礎 miho		15:00		
16:00										15:45~16:45 社交ダンス (有料) 中嶋				16:30~17:15 クラシックバレエ(有料) 伊藤					16:00		
17:00														17:00~18:00 ベーシックヨガ miho			17:00~18:00 コンディショニングヨガ miho		17:00		
18:00															17:30~18:30 Basic ピラティス基礎 momo				18:00		
19:00	LES MILLS	19:00~19:45 ベーシックヨガ miwwa		LES MILLS	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko		LES MILLS	19:15~20:15 ベーシックヨガ miho		19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 シェイプヨガ kumiko	19:30~20:30 Basic ピラティス基礎 miho							19:00		
20:00	19:15~20:00 ボディコンバット 山中		19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 hayashi	19:15~20:00 ボディバランス ko☆		19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 tomiuira				20:30~21:15 ボディコンバット 四本			20:30~21:15 ボディパンプ ko☆						20:00		
21:00	20:30~21:15 K-POPダンス miyu	20:15~21:00 デトックスヨガ miho		20:30~21:15 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko					20:45~21:30 コンディショニングヨガ miho									21:00		
22:00																				22:00	
23:00																				23:00	

スタジオレッスンはございません

※スタジオ定員について

- ・常温スタジオ定員：24名  
(ボディパンプ&コンビネーションステップは20名とさせていただきます。)
- ・ホットヨガスタジオ定員：20名  
(全てのレッスンが完全予約制となります。WEB予約システムより必ずご予約下さい。)

※ホットヨガ棒につきましては、ホットヨガ会員様限定とさせていただきます。(1レッスン 1,100円)

★ピラティスレッスン色分けについて★



★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。



★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・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  
セントシティ 10F  
TEL:093-513-7800