

時間	月			火			水			木			金	土			日			
	スタジオ	ハートィ	ピラティス	スタジオ	ハートィ	ピラティス	スタジオ	ハートィ	ピラティス	スタジオ	ハートィ	ピラティス		スタジオ	ハートィ	ピラティス	スタジオ	ハートィ	ピラティス	
10:00							LES MILLS													
10:30~11:15	オリジナルエアロ			10:30~11:15 バレエストレッチ 伊藤			10:30~11:15 ボディバランス ko☆			10:30~11:15 ZUMBA AKI				10:30~11:15 コンビネーションステップ 高嶋			10:30~11:15 ピラティス 柿本			
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		10:45~11:30 パワーヨガ yamane	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 miho					10:45~11:45 リラククスヨガ yanase	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo			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		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	
12:00			new	12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta			12:15~13:00 ZUMBA kimiko			12:00~12:45 ヨガ 山根						change			new	
12:30~13:15	筋膜リリース AKI		12:30~13:30 Bust & Waist バスト&ウエスト endo							12:30~13:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス kakimoto			change	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	12:30~13:30 Introductory ピラティス入門 kakimoto	LES MILLS	12:30~13:00 ベーシックヨガ yamane	12:30~13:30 Hip & Legs kakimoto	
13:00		13:00~14:00 リラククスヨガ 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				LES MILLS	13:00~13:45 ベーシックヨガ kakimoto	13:00~14:00 Bust & Waist バスト&ウエスト yanase					13:00~13:45 ボディパンプ DEN	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル 小山	13:30~14:00 ヒップ&レッグス momo	
14:00			14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 momo							13:30~14:15 骨盤体操 増淵				13:45~14:30 シェイプエアロ 河野		14:00~15:00 Hip & Legs ヒップ&レッグス kakimoto	LES MILLS	14:00~15:00 ヨガ棒・リンパオイル 小山	14:00~15:00 Hip & Legs kakimoto	
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					14:30~15:15 社交ダンス 中嶋				15:00~16:00 クラシックバレエ 伊藤				14:15~15:00 ボディコンバット 森下	15:00~15:45 リラククスヨガ momo	15:00~16:00 Basic ピラティス基礎 miho
16:00							15:15~16:15 ピラティス (有料) 柿本								15:45~16:45 社交ダンス (有料) 中嶋					
17:00														16:30~17:15 クラシックバレエ(有料) 伊藤	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	
18:00																change				
19:00	change LES MILLS	19:00~19:45 ベーシックヨガ miwwa	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 hayashi	LES MILLS			LES MILLS		new	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI		change								
19:15~20:00				19:15~20:00 ボディバランス ko☆	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 tomiura	19:15~20:00 ボディパンプ 四本	19:15~20:15 ベーシックヨガ miho	19:15~20:15 Bust & Waist バスト&ウエスト tomiura					19:15~20:00 シェイプヨガ kumiko	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 miho					
20:00										change LES MILLS						new				
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		20:30~21:15 ボディコンバット 四本	20:45~21:30 コンディショニングヨガ miho	20:30~21:30 Basic ピラティス基礎 tomiura	20:30~21:15 ボディパンプ DEN	20:45~21:30 リラククスヨガ maki	20:30~21:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス miho								
21:00																				
22:00																				
23:00																				

スタジオレッスンは「ぎゅいません」

※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★

- 体験クラス
- 会員クラス



★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



★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。

★ホットヨガスタジオハートィ：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