

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							LES MILLS			change													
10:30~11:15	リラクソヨガ 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	10:30~11:15 パレエストレッチ 伊藤	change 10:45~11:30 パワーヨガ nishimura	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 miho	10:30~11:15 ボディバランス 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	10:30~11:15 ストレッチポール 柿本	10:45~11:45 リラクソヨガ yanase	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo				10:30~11:15 コンビネーションステップ 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	10:30~11:15 ピラティス 柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ miho	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo		
12:00				12:00~12:30 ボディパンプ DEN	12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta	12:15~13:15 Hip & Legs ヒップ&レッグス miho	12:15~13:00 ZUMBA kimiko		12:30~13:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス kakimoto	12:15~13:00 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	12:30~13:30 Introductory ピラティス入門 kakimoto	LES MILLS 13:00~13:45 ボディパンプ DEN	change 12:15~13:00 ベーシックヨガ ooda	12:30~13:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス momo		
13:00		13:00~14:00 リラクソヨガ 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	13:30~14:15 骨盤体操 増淵	13:00~13:45 シェイプヨガ isobe		13:15~14:00 ボディコンバット 四本	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											
14:00			14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 momo	14:45~15:30 MEGA DANZ 三井		14:45~15:45 Basic ピラティス基礎 kakimoto	15:15~16:15 ピラティス (有料) 柿本			14:30~15:15 社交ダンス 中嶋	15:00~16:00 コンディショニングヨガ yoko	14:15~15:15 Basic ピラティス基礎 yanase				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 14:15~15:00 ボディコンバット 川尻	各週レッスン 小山	13:45~14:45 Introductory ピラティス入門 endo		
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														15:00~16:00 クラシックバレエ 伊藤		15:15~16:15 Introductory ピラティス入門 endo		15:00~15:45 リラクソヨガ momo	15:00~16:00 Bust & Waist バスト&ウエスト miho		
16:00																16:15~17:00 クラシックバレエ(有料) 伊藤							
17:00																	17:00~18:00 ベーシックヨガ miho		17:30~18:30 Bust & Waist バスト&ウエスト momo		17:00~18:00 コンディショニングヨガ miho	17:00~18:00 Basic ピラティス基礎 momo	
19:00	LES MILLS	19:00~19:45 ベーシックヨガ yanase	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 hayashi	LES MILLS 19:15~20:00 ボディバランス ko☆	change 19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 tomiuira	LES MILLS 19:15~20:00 ボディパンプ 四本	change 19:15~20:15 ベーシックヨガ ooda	19:15~20:15 Bust & Waist バスト&ウエスト tomiuira	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 miho											
20:00		change 20:15~21:00 デトックスヨガ ooda				NEW 20:30~21:30 Basic ピラティス基礎 yanase	LES MILLS 20:30~21:15 ボディコンバット 四本	change 20:45~21:30 コンディショニングヨガ ooda	20:30~21:30 Basic ピラティス基礎 tomiuira	LES MILLS 20:30~21:15 ボディパンプ ko☆	20:45~21:30 リラクソヨガ kumiko	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ございません

※スタジオについて

- ・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)
- ・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。)
- ・マシンピラティスのパーツ別プログラムにつきましては
入門・基礎クラスを8回以上受講された方が対象となります。
- ・ホットヨガ棒・オイルマッサージ料金 (女性専用)
回数券：13,200円(税込)を購入しての受講となります。

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。
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・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