

	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	リラクソヨガ 小山	10:45~11:30 ベーシックヨガ momo	10:30~11:30 Introductory ピラティス入門 endo	10:30~11:15 パレエストレッチ 伊藤	10:45~11:30 パワーヨガ nishimura	10:30~11:30 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	10:30~11:30 Introductory ピラティス入門 momo	10:30~11:15 ディスワールド AKI	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 事前説明	10:30~11:15 ピラティス 柿本	10:45~11:45 ベーシックヨガ yoko	10:30~11:15 事前説明	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo
11:00																			
11:30~12:00				CHANGE 11:30~12:00 ボディバンプ ko☆			LES MILLS	担当は男性です!	11:40~12:25 事前説明	11:30~12:00 ストレッチポール hiroshi		12:15~13:00 事前説明			11:25~12:10 事前説明				11:25~12:10 事前説明
12:00				LES MILLS	12:00~12:45 Hip & Legs コンディショニングヨガ tatsuta	11:45~12:45 Bust & Waist バスト&ウエスト endo			12:30~13:30 Hip & Legs hiroshi	12:15~13:00 ZUMBA kimiko		12:15~13:00 事前説明			12:20~13:20 Basic ピラティス基礎 kakimoto				12:15~13:00 事前説明
12:30~13:15	筋膜リリース AKI				NEW 13:00~13:45 ボディバランス ko☆	13:00~13:45 事前説明			12:30~13:30 Hip & Legs kakimoto		担当は男性です!	12:15~13:00 事前説明			12:20~13:20 Basic ピラティス基礎 kakimoto				12:15~13:00 事前説明
13:00		13:00~14:00 リラクソヨガ ishida			13:00~13:45 ボディバランス ko☆	13:00~13:45 事前説明			13:00~13:45 シェイプヨガ isobe			13:00~13:45 Hip & Legs kakimoto			13:15~14:15 Introductory ピラティス入門 yanase				13:00~13:45 事前説明
14:00				13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本	LES MILLS 12:55~13:40	13:30~14:15 事前説明			13:45~14:45 Basic ピラティス基礎 kakimoto	13:30~14:15 骨盤体操 増淵		13:45~14:45 Basic ピラティス基礎 kakimoto			13:30~14:30 Hip & Legs kakimoto				13:30~14:15 事前説明
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	15:00~16:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto	15:00~16:00 ピラティス (有料) 柿本		14:00~14:45 ボディバランス miho.h	14:30~15:15 社交ダンス 中嶋		14:30~15:30 Basic ピラティス基礎 yanase			14:45~15:45 Introductory STANDARD-1 yanase/miho.h				14:45~15:45 事前説明
16:00				14:55~19:10 セットアップ					15:00~16:00 コンディショニングヨガ yoko	15:30~16:30 社交ダンス (有料) 中嶋		15:00~16:00 Basic ピラティス基礎 yanase			16:00~16:45 事前説明				16:00~16:45 事前説明
17:00															16:15~17:00 クラシックバレエ(有料) 伊藤				16:15~17:00 クラシックバレエ(有料) 伊藤
18:00																17:00~18:00 ベーシックヨガ miho			17:00~18:00 ベーシックヨガ miho
19:00		19:00~19:45 ベーシックヨガ yanase	19:00~20:00 Introductory ピラティス入門 hayashi	19:15~20:00 ボディバランス ko☆	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 tomiuira	19:15~20:00 ボディバンプ 四本	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		19:15~20:15 Introductory ピラティス入門 miho			19:00 閉館				
20:00	LES MILLS	20:15~21:00 事前説明	20:15~21:00 事前説明	LES MILLS		20:15~21:00 事前説明	LES MILLS								19:00 閉館				
20:30~21:15	K-POPダンス miyu	20:30~21:15 デトックスヨガ ooda	20:30~21:15 ENTRY yanase	20:30~21:15 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko	20:30~21:30 Basic ピラティス基礎 tomiuira	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 ooda	20:30~21:30 Basic ピラティス基礎 tomiuira	20:30~21:15 ボディバンプ ko☆		20:30~21:30 Hip & Legs miho			19:00 閉館				
21:00			21:10~21:55 事前説明				LES MILLS								19:00 閉館				
22:00			21:10~21:55 事前説明												19:00 閉館				
22:00	22:00 閉館																		

スタジオレッスン無し

全てのレッスンが予約制となります

- ・常温スタジオ
- ・ボディバンプ・コンビネーションステップ・社交ダンス：20名
- ・上記以外：24名
- ・ホットヨガスタジオ定員：20名
- ・マシンピラティス定員：14名

パーツ別プログラムは、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。

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

★ピラティスレッスン色分け★ リフォーマーを使用したピラティスレッスンを行います。 ※一部男性インストラクターも担当します。

セットアップ 器具の使用法や動作の説明を行います。予約不要です。 ※チケットは消化されません。

ENTRY STANDARD-1 事前説明15分+レッスン30分のクラスです。事前説明は予約不要・参加自由です。

入門・基礎クラス 60分間クラスです。より様々な動作にチャレンジしていきます。

中級クラス 強度・難易度がより増し、下半身や腹部など部位別シェイプアップに特化したクラスです。

★ホットヨガレッスンの設定温度★

レッスン枠は下記のように色分けしています。

38℃ 36℃