

	月			火			水			木			金	土			日			
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス		スタジオ	ホットヨガ	ピラティス	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス	
10:00																				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	CHANGE 11:00~11:45 ウエスト endo	10:30~11:15 バレエストレッチ momo	10:45~11:30 パワーヨガ nishimura	10:30~11:15 ココカラピラティス 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	10:30~11:15 ディスワールド AKI	10:45~11:45 リラクソヨガ yanase	11:00~11:45 はじめてピラティス momo	11:00~11:45 ココカラピラティス 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	11:00~11:45 はじめてピラティス 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	11:00~11:45 はじめてピラティス momo	11:00	
11:00			CHANGE 12:00~12:45 ジャンプ+ endo	11:45~12:15 ボディパンプ ko☆		11:30~12:15 ヒップ&レッグス miho	11:30~12:00 オリジナルストレッチ 野田	ストレッチポール等を使用したストレッチ	CHANGE 11:45~12:30 ヨガ 山根				CHANGE 12:15~13:00 HIPHOP やっぴー	CHANGE 12:30~13:30 ベーシックヨガ momo	12:00~12:45 ココカラピラティス kakimoto	11:45~12:30 ボディパンプ ko☆	12:15~13:00 ベーシックヨガ ooda	12:00~12:45 ヒップ&レッグス momo	12:00	
12:00	12:30~13:15 筋膜リリース AKI	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	13:00~13:45 ボディバランス ko☆		13:30~14:15 骨盤体操 増淵									13:00~13:45 ボディコンパット 川尻	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル(有料) / 小山	13:00~13:45 ジャンプ+ endo	13:00	
13:00	CHANGE 14:00~14:45 ハワイアンフラ 尾上		14:00~14:45 ヒップ&レッグス momo	14:30~15:15 MEGA DANZ 三井	13:30~14:15 LESMILLS	14:45~15:30 ココカラピラティス kakimoto	15:00~16:00 ピラティス (有料) 柿本		14:30~15:15 社交ダンス 中嶋			13:15~14:00 はじめてピラティス yanase	14:15~15:00 ココカラピラティス yanase	CHANGE 14:00~14:30 バレエストレッチ momo	14:15~15:00 ココカラピラティス yanase	14:40~15:25 クラシックバレエ momo	15:00~15:45 リラクソヨガ momo	15:00~15:45 ウエスト miho	14:00	
14:00		15:00~15:45 デトックスヨガ miho		15:00~15:45 ベーシックヨガ maki					15:30~16:30 社交ダンス (有料) 中嶋	15:00~16:00 コンディショニングヨガ yoko			CHANGE 15:35~16:20 クラシックバレエ(有料) momo	15:15~16:00 リズムピラティス yanase	16:30~17:30 コンディショニングヨガ miho		16:30~17:30 ココカラピラティス momo	15:00		
15:00																				16:00
16:00																				17:00
17:00																				18:00
18:00																				19:00
19:00	19:15~20:00 ボディパンプ ko☆	19:00~19:45 ベーシックヨガ yanase	19:00~19:45 はじめてピラティス hayashi	19:15~20:00 週替わり ko☆/森下	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:15~20:00 はじめてピラティス tomiura	19:30~20:15 週替わり 四本/ko☆	19:15~20:15 ベーシックヨガ ooda	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:15~20:00 はじめてピラティス miho	19:15~20:00 ココカラピラティス miho	19:00 閉館			19:00 閉館			19:00	
19:00	20:30~21:15 K-POPダンス miyu	20:15~21:00 デトックスヨガ ooda	20:15~21:00 リズムピラティス yanase	20:30~21:15 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko	20:15~21:00 ココカラピラティス tomiura	20:30~21:15 週替わり 四本/ko☆	20:45~21:30 コンディショニングヨガ ooda		20:30~21:15 ボディパンプ ko☆	20:15~21:00 ヒップ&レッグス miho	20:15~21:00 ココカラピラティス miho							20:00	
20:00																				21:00
21:00																				22:00
22:00	22:00 閉館																		22:00	

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
  - \* ボディパンプ・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: 20名
- マシンピラティス: パーツ別プログラムは、その他のクラスを8回受講された方に推奨しております。

アジャストカード  
(アジャスト: 直接身体に触れ、動作修正を行うこと)  
ホットヨガクラス・マシンピラティスクラスにて使用いたします。アジャストが不要な場合は、コーチングにて動作誘導を行いますので、マットやリフォーマーの前にご提示ください。

★ 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。

- 体験クラス** 会員外のお客様、ピラティスオプションをつけていない会員様限定の体験クラス。使い方の説明や簡単な動きを行います。フロントにて受付と体験料をお支払いください。
- はじめてピラティス** リフォーマーの基本的な使い方からトレーニングまでレクチャーします。動作に慣れるまではこちらのプログラムへご参加いただくことをおすすめいたします。
- ココカラピラティス** 基本動作に慣れてきた方向けのプログラム。はじめてピラティスでレクチャーした基本動作に少しレベルアップしたエクササイズを加え、全身をバランスよく動かします。
- リズムピラティス** はじめて・ココカラプログラムに慣れてきた方向けのプログラム。音楽に合わせて楽しく全身を動かし、スムーズな動作や呼吸で、バランスよく全身を引き締めます。

- ジャンプ+** ジャンプボードを使用し心拍数を上げるクラス。地面でのジャンプに比べて関節への負担が少なく、ダイエット効果も期待できます。
- ウエスト** ウエストや体幹周りの引き締めを目的としたクラス
- ヒップ&レッグス** お尻や脚の引き締めを目的としたクラス

★ 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℃

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