

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (10:00 to 22:00). Includes instructor names and program titles like 'ホットヨガ', 'ピラティス', 'ヨガ', etc.

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。

★ 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。
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。
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。
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。

- 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
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