

| | 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 | | | | | | | | | | | | | スタジオレッスン無し | | | | | | |
| 10:30~11:15 | リラックスヨガ 小山 | 10:45~11:30 ベーシックヨガ momo | | 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 ディスコワールド AKI | 10:45~11:45 リラックスヨガ yanase | | | 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 | CHANGE | | 11:00~11:45 ウエスト endo | | | 11:30~12:15 ヒップ&レッグス miho | LES MILLS | | | 11:30~12:15 ヨガ 山根 | | | | | | 11:00~11:45 はじめてピラティス kakimoto | | | |
| 11:45~12:30 | 筋膜リリース AKI | | 12:00~12:45 ジャンプ+ endo | 11:45~12:15 ボディパンプ ko☆ | | | LES MILLS | | | | | CHANGE | | 12:15~13:00 HIPHOP やっぴー | 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 |
| 13:00 | レッスン調整中 | 13:00~14:00 リラックスヨガ 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☆ | | LES MILLS | | | 13:00~13:45 シェイプヨガ isobe | 13:00~13:45 ヒップ&レッグス kakimoto | | | | | 13:00~13:45 ヒップ&レッグス kakimoto | 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 |
| 14:00 | 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 | | 14:45~15:30 ココカラピラティス kakimoto | | | | 14:30~15:15 社交ダンス 中嶋 | 14:00~14:45 ココカラピラティス kakimoto | | | 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 | | 隔週レッスン | 14:00~14:45 はじめてピラティス endo |
| 15:00 | | 15:00~15:45 デトックスヨガ miho | | RADICAL FITNESS | 15:00~15:45 ベーシックヨガ maki | | | | | 15:00~16:00 ピラティス (有料) 柿本 | | | | 14:40~15:25 クラシックバレエ momo | | 15:15~16:00 リズムピラティス yanase | 15:00~15:45 リラックスヨガ momo | 15:00~15:45 ウエスト miho | |
| 16:00 | | | | | | | | | | 15:30~16:30 社交ダンス (有料) 中嶋 | | | | 15:35~16:20 クラシックバレエ(有料) momo | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | [キッズスクール] 16:30~17:30 [ハニーズダンスアカデミー] エレメンタリー ベーシック | 17:00~18:00 ベーシックヨガ miho | 16:45~17:30 ウエスト momo | 16:30~17:30 コンディショニングヨガ miho | 16:30~17:15 ココカラピラティス momo | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | CHANGE | 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 ボディパンプ ko☆ | 19:15~20:00 パワーヨガ kumiko | 19:00~19:45 はじめてピラティス tomiura | 19:20~20:40 レギュラーベーシック レギュラーベーシック | 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 | | | 19:00 閉館 | | | 19:15~20:00 はじめてピラティス miho | | |
| 20:00 | LES MILLS | | | 20:30~21:15 HIPHOP REIJI | | 19:55~20:40 ココカラピラティス tomiura | CHANGE | | | 20:30~21:15 ボディパンプ ko☆ | 20:45~21:30 リラックスヨガ kumiko | | | | | 20:15~21:00 ヒップ&レッグス miho | | | |
| 21:00 | K-POPダンス miyu | 20:30~21:15 デトックスヨガ ooda | 20:15~21:00 リズムピラティス yanase | 20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko | 20:50~21:35 ヒップ&レッグス tomiura | 20:50~21:35 ボディコンパット 四本 | LES MILLS | | | 20:50~21:35 ココカラピラティス tomiura | 20:50~21:35 はじめてピラティス tomiura | | | | | 20:50~21:35 ココカラピラティス miho | | | |
| 22:00 | 22:00 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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。アジャストが必要な場合は、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