

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes program names like 'スタジオ', 'ホットヨガ', 'ピラティス', and instructor names.

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。

- 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。

★パーツ別プログラム: その他のクラスを8回受講された方に推奨

- 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