

	月					火					水				
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ
10:00															
10:30~11:15		マット縦向き リラックスヨガ					マット縦向き 10:45~11:30	ココカラコア 10:30~11:10				マット横向き 10:45~11:30			
11:00	小山	ベーシックヨガ momo	11:00~11:45 コア&ヒップス endo	10:45~11:25 はじめてヒップス ishida	11:00~11:40 はじめてコア wada	momo	パワーヨガ nishimura	11:00~11:40 はじめてチェスト tatsuta		11:00~11:30 体験クラス	LES MILLS	デトックスヨガ kimiko	11:00~11:45 コア&レッグス momo	11:00~11:30 体験クラス	11:00~11:40 はじめてチェスト yui
11:45~12:30				11:40~12:20 ココカラウエスト ishida		11:45~12:15 ボディパンプ ko☆		11:25~12:10 バック&チェスト miho						11:55~12:35 ココカラチェスト tatsuta	11:55~12:35 はじめてウエスト sugiyama
12:00	筋膜炎リリース AKI		12:00~12:40 ジャンプ+ endo	12:30~13:00 体験クラス		LES MILLS								12:15~12:45 ココカラコア wada	12:15~12:45 体験クラス
13:00		マット縦向き 13:00~14:00 リラックスヨガ ishida			13:00~13:45 コア&レッグス yanase	13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本	13:00~13:45 マット横向き ボディバランス ko☆	13:30~14:00 体験クラス		13:30~14:10 はじめてコア wada	13:30~14:15 kimiko	13:00~13:45 マット横向き シェイプヨガ isobe	13:00~13:30 体験クラス	13:00~13:45 コア&アームス kakimoto	13:30~14:00 体験クラス
14:00	14:00~14:45 ハワイアンフラ 尾上			14:00~14:45 ウエストコア momo										14:00~14:30 体験クラス	14:00~14:40 ココカラウエスト kakimoto
15:00		マット横向き 15:00~15:45 デトックスヨガ miho				14:30~15:15 週替わり ko☆	15:00~15:45 マット横向き ベーシックヨガ miho		14:30~15:00 体験クラス						
16:00															
17:00															
18:00															
19:00		19:00~19:45 マット横向き デトックスヨガ ooda	19:00~19:40 はじめてアームス hayashi		18:45~19:25 ココカラコア wada	19:15~20:00 週替わり ko☆/森下	19:30~20:15 マット縦向き パワーヨガ kumiko	19:00~19:40 はじめてコア tomiuira	19:15~19:55 はじめてチェスト maki	19:15~19:55 カーディオピラティス yanase		19:15~20:15 マット横向き ベーシックヨガ ooda	19:00~19:45 ウエストコア tomiuira	19:00~19:30 体験クラス	19:15~19:55 はじめてコア wada
19:15~20:00	ボディバランス ko☆			19:15~20:00 コア&アームス yanase											
20:00	LES MILLS	20:10~20:55 マット横向き オリジナルダンス (フリースタイル) REIJI	20:10~20:50 カーディオピラティス yanase	20:15~20:55 はじめてウエスト ooda	20:30~21:00 体験クラス	20:15~21:00 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 マット縦向き ベーシックヨガ yoko	19:50~20:30 ココカラバック tomiuira	20:15~20:55 週替わりレッスン morishita	20:15~20:55 ココカラバック yanase	レギュラー ベーシック	20:45~21:30 マット横向き コンディショニングヨガ ooda	19:50~20:30 ココカラバック tomiuira	19:50~20:30 はじめてバック sato	20:15~20:45 体験クラス
21:00		LES MILLS	21:00~21:45 バック&チェスト yanase					20:40~21:25 コア&レッグス tomiuira						20:45~21:25 はじめてコア tomiuira	
22:00	22:00 閉館														

ピラティスレッスンカテゴリー

体験クラス 30分	体験クラス	会員外のお客様、ピラティスオプションを付けていない会員様限定のクラス。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 ※全6種類	はじめて	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。シンプルで分かりやすい基本動作を中心に、各部位ごとのボディワークを行います。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。
初級クラス 40分	ココカラ ※全6種類	基本動作に慣れてきた方向けの基礎プログラム。各部位をさらに深くリフォームすることで、ピラティスの効果を実感し始めるプログラム。「はじめて」から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。
	カーディオ ピラティス	音楽×ピラティス。最新の音楽に合わせて全身をバランスよくトレーニング。低負荷×高回数により、身体の引き締めとダイエット効果は抜群です。
	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 コア	しなやかで美しいウエストラインを目指すクラス
	コア& ヒップス	女性らしい丸みのあるヒップラインと引き締まったウエストを同時に目指すクラス
中級クラス パーツ別 45分	コア& レッグス	脚全体の引き締めとむくみの改善を目指すクラス
	バック& チェスト	すっきりとした背中とデコルタラインを目指すクラス
	コア& アームス	しなやかで引き締まった腕を目指すクラス

はじめてピラティス・ココカラピラティス

いろいろなバリエーションクラスを楽しんでいただけるように、部位別が6種類ありクラスの強度・種目数・ターゲット部位については全て同じとなります。詳細は別紙をご覧くださいませ。

ホットヨガ 設定温度	38℃
	36℃

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:10名(マットの置き方には縦と横があります)
- ピラティススタジオ:①16名 ②10名
リバーワークスタジオ:9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方は、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。



2025/01 木曜日~日曜日

スタジオプログラム スケジュール



		木				金		土				日						
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	
10:00																		10:00
	10:30~11:15 DISCO WORLD AKI	マット縦向き						10:30~11:15 コンビネーションステップ 高嶋	10:30~11:15 マット縦向き				10:30~11:15 ピラティス 柿本	10:30~11:15 マット横向き				
11:00		11:00~12:00 リラックスヨガ yanase	11:00~11:40 ココカラバック momo				11:00~11:40 ココカラコア wada		10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00~11:40 はじめてヒップス kakimoto	11:00~11:45 バック&チェスト endo	11:00~11:40 はじめてウエスト sugiyama		10:45~11:45 コンディショニングヨガ miho	11:00~11:30 体験クラス	11:00~11:40 はじめてバック momo	11:00~11:40 ココカラバック yui	11:00
	11:30~12:15 ヨガ yanase			11:30~12:10 はじめてバック sato				11:30~12:15 HIPHOP やっぴー	12:00~13:00 マット縦向き	11:55~12:35 ココカラウエスト kakimoto	11:55~12:35 はじめてアームス endo		11:45~12:30 ボディパンプ ko☆	12:00~12:30 体験クラス	11:55~12:40 コア&ヒップス momo	12:00~12:40 はじめてチェスト yui		12:00
12:00			12:30~13:10 ココカラバック yanase	12:25~12:55 体験クラス			12:15~12:45 体験クラス		12:00~13:00 ベーシックヨガ momo			12:15~12:45 体験クラス	13:00~13:45 ボディコンバット 川尻	12:15~13:00 マット横向き				
	12:30~13:15 ボディコンバット 四本 LES MILLS							13:20~13:50 バレエストレッチ momo		13:00~13:30 体験クラス	12:55~13:40 コア&レッグス kakimoto		13:00~13:45 ボディコンバット 川尻	12:15~13:00 ベーシックヨガ ooda	13:00~13:40 はじめてヒップス sugiyama		13:00~13:30 体験クラス	13:00
13:00				13:30~14:15 ウエストコア yanase				14:00~14:45 クラシックバレエ momo				13:30~14:00 体験クラス	13:30~14:15 LES MILLS ヨガ棒-リンパオイル (有料) 小山	13:30~14:10 はじめてウエスト ooda	13:55~14:35 はじめてヒップス sugiyama		14:15~14:45 体験クラス	
14:00													14:15~14:55 ココカラバック yanase	14:45~15:25 ココカラバック yui				
	14:30~15:15 社交ダンス 中嶋	15:00~16:00 マット縦向き		15:00~15:30 体験クラス			14:45~15:15 体験クラス	14:55~15:40 クラシックバレエ(有料) momo		14:30~15:00 体験クラス		14:45~15:25 ココカラバック yui	15:00~15:45 マット縦向き	15:00~15:30 体験クラス	14:50~15:35 ウエストコア miho			
15:00		15:30~16:30 コンディショニングヨガ yoko											15:00~15:45 リラックスヨガ momo					
	15:30~16:30 社交ダンス (有料) 中嶋												15:45~16:25 はじめてチェスト yui	16:00~16:30 体験クラス			16:00~16:40 ココカラバック yui	
16:00													16:05~16:50 コア&アームス yanase					
													16:30~17:30 マット横向き	16:30~17:10 ココカラバック momo				
17:00													16:30~17:30 コンディショニングヨガ miho					
18:00																		
19:00	19:00~19:45 ハウスタンス REIJI	19:15~20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:00~19:40 はじめてヒップス miho	19:00~19:40 ココカラコア wada			18:45~19:25 ココカラコア wada						19:00 閉館				19:00	
			19:50~20:35 コア&ヒップス miho	19:50~20:30 はじめてコア wada			20:00~20:30 体験クラス						<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>12月29日(日)~1月3日(金) 冬期休館日となります</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>スターピラティス リバーウォーク北九州スタジオ 1月13日(月)は祝日の為 15時までの営業となります。</p> </div>					
20:00																		
	20:30~21:15 ボディパンプ ko☆ LES MILLS	20:45~21:30 リラックスヨガ kumiko		20:45~21:25 ココカラコア miho														
21:00																		
22:00	22:00 閉館																	22:00

レッスン無し

レッスン無し

1月第3・第5週
※当日来館順

12月29日(日)~1月3日(金)
冬期**休館日**となります

スターピラティス リバーウォーク北九州スタジオ
1月13日(月)は**祝日**の為
15時までの営業となります。