

	月			火			水			木			金	土			日			
	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス		スタジオ	ハーティ	ピラティス	スタジオ	ハーティ	ピラティス	
10:00																				10:00
10:30~11:15	エアロボックス中級			バレエストレッチ			ボディバランス			ZUMBA			ステップ初級			マットピラティス				10:30~11:15
11:00	小山	美脚ヨガ momo	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	伊藤	10:45~11:30 ヒップアップヨガ yamane	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	ko☆	10:45~11:30 脂肪燃焼ヨガ kimiko	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 ★会員クラス	AKI	10:45~11:30 ダイエットヨガ hana	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	高嶋	10:45~11:30 骨盤調整ヨガ yoko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 ★会員クラス	柿本	10:45~11:30 姿勢改善ヨガ hayashi	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	11:00	
12:00				12:00~12:45 ボディコンバット AKIHIDE			12:00~12:45 ZUMBA STEP kimiko			12:00~13:00 セルフコンディショニング 林			12:30~13:15 HIPHOP やっぴー							12:00
13:00	13:00~13:45 ヨガ 加来	13:00~13:45 ダイエットヨガ ishida		13:00~13:45 リンパヨガ hana			13:00~13:45 骨盤調整ヨガ isobe			13:00~13:45 くびれヨガ kakimoto			13:00~13:45 パワーヨガ hana	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	13:00~13:45 ボディバンプ 酒井	13:00~13:45 姿勢改善ヨガ momoto	13:30~14:15 むくみ解消ヨガ momo	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 ★会員クラス	13:00	
14:00			14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本		14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 ★会員クラス	13:30~14:15 背骨コンディショニング 増淵			14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス			13:45~14:30 シェイプエアロ 河野			14:15~15:00 ボディコンバット 酒井			14:00	
15:00		15:00~15:45 デトックスヨガ 小山		15:00~15:45 メガダンス 三井	15:00~15:45 背中引き締めヨガ maki					15:00~16:00 腰痛改善ヨガ yoko			15:00~15:45 リラクセスヨガ kumiko			15:00~15:45 ダイエットヨガ momo	15:00~16:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス		15:00	
16:00	16:00~16:45 フラダンス 尾上						16:00~17:00 フラダンス中級 (有料) 堀			16:00~17:00 社交ダンス中級 (有料) 中嶋			16:00~17:00 バレエ (有料) 伊藤							16:00
17:00																	17:00~17:45 リンパヨガ miho			17:00
18:00														17:30~18:15 姿勢改善ヨガ miho	18:00~19:00 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス					18:00
19:00	19:00~19:45 エアロ初級 松本	19:15~20:00 むくみ解消ヨガ miwawa		19:00~19:45 ボディバンプ 酒井	19:15~20:00 脂肪燃焼ヨガ maki	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 ★体験クラス	19:00~19:45 ヨガ miwawa	19:15~20:00 ダイエットヨガ miho	19:30~20:30 Basic ピラティス基礎 ★体験クラス	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 お腹引き締めヨガ kumiko	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 ★会員クラス							19:00	
20:00																				20:00
21:00	20:45~21:30 ボディコンバット 酒井	20:30~21:15 お腹引き締めヨガ miho		20:30~21:15 HIPHOP REIJI	21:00~21:45 骨盤調整ヨガ yoko		20:30~21:15 K-POP miyu	20:30~21:15 ヒップアップヨガ miho		20:30~21:15 ボディバンプ ko☆	20:45~21:30 リンパデトックスヨガ maki									21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休館日



★PILATES AXE : 女性専用のピラティススタジオです。

リフォーマーマシンを使用したピラティスレッスンを行います。



★ホットヨガレッスンの設定温度について★

レッスン枠は下記のように色分けしています。

38℃レッスン 36℃レッスン

★ホットヨガスタジオハーティ : 女性専用のホットヨガスタジオです。



★トレーニングマシン・スタジオ・ファンクショナルエリアをご利用頂けます。

SDF小倉駅前店
福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1
小倉駅前 I'm 10F
TEL:093-513-7800