

	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																					
10:30~11:15																					
11:00	エアロピクス中級 小山	10:45~11:30 美脚ヨガ momo	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kiri	10:30~11:15 バレエストレッチ 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 miho	LES MILLS 10:30~11:15 ボディバランス ko☆	10:45~11:30 脂肪燃焼ヨガ kimiko	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo	10:30~11:15 ZUMBA AKI	change 10:45~11:30 パワーヨガ hana	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo				10:30~11:15 ステップ初級 高嶋	change 10:45~11:30 骨格調整ヨガ yoko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kiri	10:30~11:15 マットピラティス 柿本	10:45~11:30 姿勢改善ヨガ hayashi	change 11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo
12:00																					
12:30~13:15																					
13:00	ボディリリース AKI	13:00~13:45 ダイエットヨガ ishida																			
14:00																					
14:30~15:15																					
15:00																					
16:00																					
17:00																					
18:00																					
19:00																					
20:00																					
21:00																					
22:00																					
23:00																					

休館日

※スタジオ定員について
 ・常温スタジオ定員：20名
 （レッスン開始30分前から整理券を配布致します。
 ※コロナウイルス感染予防の為、配布開始受付10分以
 前からの待機はご遠慮下さい。）
 ※ZUMBA STEPのみ定員：15名
 ・ホットヨガスタジオ定員：15名
 （完全予約制の為必ずご予約下さい。）

★ピラティスレッスン色分けについて★



★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 1m 10F
 TEL:093-513-7800