

時間	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							LES MILLS												
10:30~11:15	オリジナルエアロ	10:45~11:30	11:00~12:00	10:30~11:15	10:45~11:30	11:00~12:00	10:30~11:15	10:45~11:30	11:00~12:00	10:30~11:15	10:45~11:45	11:00~12:00	10:30~11:15	10:45~11:30	11:00~12:00	10:30~11:15	10:45~11:45	11:00~12:00	10:30~11:15
11:00	小山	ベーシックヨガ momo	Introductory ピラティス入門 endo	伊藤	パワーヨガ yamane	Basic ピラティス基礎 miho	ko☆	デトックスヨガ kimiko	Introductory ピラティス入門 momo	ZUMBA AKI	リラックスヨガ yanase	Basic ピラティス基礎 momo	高嶋	ベーシックヨガ yoko	Basic ピラティス基礎 kakimoto	柿本	コンディショニングヨガ miho	Introductory ピラティス入門 momo	
12:00	change			12:00~12:30	12:00~12:45					change									
12:30~13:15	バレエストレッチ		12:30~13:30	12:30~13:00	12:30~13:30		12:15~13:00	12:30~13:30	12:30~13:30	12:15~13:00	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:15	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:15~13:00	12:30~13:30	
13:00	伊藤	13:00~14:00	endo	伊藤	リラックスヨガ ishida	13:30~14:15	ZUMBA kimiko	hip & legs kakimoto	hip & legs kakimoto	LES MILLS	13:00~13:45	Bust & Waist yanase	HIPHOP やっぴー	コンディショニングヨガ ishida	Introductory ピラティス入門 kakimoto	LES MILLS	ベーシックヨガ yamane	Hip & Legs momo	
14:00			14:00~15:00	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:30	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:15~14:00	13:00~13:45	Bust & Waist yanase				ボディバンプ DEN	ヨガ棒・リンパオイル 小山		
15:00	15:00~15:45	15:00~15:45	Basic ピラティス基礎 momo	からだほぐし体操 柿本	13:30~14:30	13:30~14:30	骨盤体操 増淵	14:00~15:00	14:00~15:00	14:30~15:15	15:00~16:00		13:45~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00	Coming Soon	隔週レッスン		
15:00	ハワイアンフラ 尾上	デトックスヨガ miho		MEGA DANZ 三井	15:00~15:45	15:00~15:45	15:15~16:15	15:15~16:15	15:15~16:15	change	15:30~16:30	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~15:45	15:00~16:00	
16:00							ピラティス (有料) 柿本	ピラティス (有料) 柿本	ピラティス (有料) 柿本	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30
17:00										16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15	16:30~17:15
18:00	change	change								17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00
19:00	LES MILLS	19:00~19:45		LES MILLS	19:15~20:00	19:15~20:00	LES MILLS	19:15~20:00	19:15~20:00	19:00~19:45	19:15~20:00	19:15~20:00	19:00~19:45	19:15~20:00	19:15~20:00	19:00~19:45	19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~20:00
19:00	ボディバンプ 阿部	ベーシックヨガ yanase	19:15~20:15	ボディバンプ ko☆	パワーヨガ kumiko	19:30~20:30	ボディバンプ 四本	ベーシックヨガ miho	Bust & Waist tomiumura	ハウスダンス REIJI	ベーシックヨガ kumiko	Introductory ピラティス入門 miho	ハウスダンス REIJI	ベーシックヨガ kumiko	Introductory ピラティス入門 miho	ハウスダンス REIJI	ベーシックヨガ kumiko	Introductory ピラティス入門 miho	ハウスダンス REIJI
20:00		20:15~21:00					20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	change			change						
20:00	K-POPダンス miyu	デトックスヨガ miho		HIPHOP REIJI	20:45~21:30	20:45~21:30	ボディコンバット 四本	コンディショニングヨガ miho	Basic ピラティス基礎 tomiumura	LES MILLS	20:30~21:15	Hip & Legs miho	LES MILLS	20:30~21:15	Hip & Legs miho	LES MILLS	20:30~21:15	Hip & Legs miho	LES MILLS
21:00																			
22:00																			
23:00																			

スタジオレッスンはございません

※スタジオについて

- ・常温スタジオ定員：24名 (ボディバンプ&コンビネーションステップは20名)
- ・ホットヨガスタジオ定員：20名 (全てのレッスンが完全予約制となります。)
- ・マシンピラティスのパーツ別プログラムにつきましては 入門・基礎クラスを8回以上受講された方が対象となります。
- ・ホットヨガ棒・オイルマッサージ料金 (女性専用) は回数券：13,200円 (税込) ご購入してからの受講となります

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。



★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・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  
セントシティ 10F  
TEL:093-513-7800