スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

2023/9～12月

S.D.F Self Design Fitness

月

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 リラックスヨガ 小山	10:45～11:30 ベーシックヨガ momo	10:30～11:30 Introductory ピラティス入門 endo
12:30～13:15 筋膜リリース AKI	13:00～14:00 リラックスヨガ ishida	11:45～12:45 Bust & Waist バスト&ウエスト endo
15:00～15:45 ハワイアンフラ 尾上	15:00～15:45 デトックスヨガ miho	13:00～13:45 事前説明 STANDARD-1 miho.h
LESMILLS 19:15～20:00 ボディパンプ 阿部	19:00～19:45 ベーシックヨガ yanase	14:00～15:00 Basic ピラティス基礎 momo
20:30～21:15 K-POPダンス miyu	20:15～21:00 デトックスヨガ ooda	19:00～20:00 Introductory ピラティス入門 hayashi
		20:15～21:00 事前説明 ENTRY yanase
		21:10～21:55 事前説明 STANDARD-1 yanase

火

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 バレエストレッチ 伊藤	10:45～11:30 パワーヨガ nishimura	CHANGE 10:30～11:30 Basic ピラティス基礎 miho
LESMILLS 12:00～12:30 ボディパンプ 阿部	12:00～12:45 コンディショニングヨガ tatsuta	CHANGE 11:45～12:45 Hip & Legs ヒップ&レッグス miho
13:30～14:15 からだほぐし体操 柿本	12：55～13：40 担当は男性です！	NEW 事前説明 STANDARD-1 hiroshi CHANGE
RADICAL FITNESS 14:45～15:30 MEGA DANZ 三井	15:00～15:45 ベーシックヨガ maki	13:45～14:45 Introductory ピラティス入門 tatsuta
LESMILLS 19:15～20:00 ボディバランス ko☆	19:15～20:00 パワーヨガ kumiko	CHANGE 15:00～16:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto
	20:45～21:30 ベーシックヨガ yoko	NEW 18:55～19:05 テッククラス 19:15～20:15 Introductory ピラティス入門 tomiura 20:30～21:30 Basic ピラティス基礎 tomiura

水

スタジオ	ハーティ	ピラティス
LESMILLS 10:30～11:15 ボディバランス ko☆	10:45～11:30 デトックスヨガ kimiko	CHANGE 10:30～11:30 Introductory ピラティス入門 momo
12:15～13:00 ZUMBA kimiko	13:00～13:45 シェイプヨガ isobe	NEW 11:45～12:00 テッククラス hiroshi
13:30～14:15 骨盤体操 増淵		12:30～13:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス kakimoto
15:00～16:00 ピラティス （有料） 柿本		13:45～14:45 Basic ピラティス基礎 kakimoto
LESMILLS 19:15～20:00 ボディパンプ 四本	19:15～20:15 ベーシックヨガ ooda	15:00～15:45 事前説明 STANDARD-1 miho.h
LESMILLS 20:30～21:15 ボディコンバット 四本	20:45～21:30 コンディショニングヨガ ooda	19:15～20:15 Bust & Waist バスト&ウエスト tomiura 20:30～21:30 Basic ピラティス基礎 tomiura

木

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 ディスコワールド AKI	10:45～11:45 リラックスヨガ yanase	11:00～12:00 Basic ピラティス基礎 momo
NEW 11:30～12:00 ストレッチポール hiroshi	担当は男性です！	12:15～13:00 事前説明 STANDARD-1 hiroshi NEW
12:15～13:00 ヨガ 山根	13:00～13:45 ベーシックヨガ kakimoto	CHANGE 13:15～14:15 Introductory ピラティス入門 yanase
LESMILLS 13:15～14:00 ボディコンバット 四本	15:00～16:00 コンディショニングヨガ yoko	CHANGE 14:30～15:30 Basic ピラティス基礎 yanase
14:30～15:15 社交ダンス 中嶋		
15:30～16:30 社交ダンス （有料） 中嶋		
19:00～19:45 ハウスダンス REIJI	19:15～20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:15～20:15 Introductory ピラティス入門 miho
LESMILLS 20:30～21:15 ボディパンプ ko☆	20:45～21:30 リラックスヨガ kumiko	20:30～21:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス miho

金

ピラティス
11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 momo
12:15～13:00 事前説明 ENTRY yanase
13:15～14:00 事前説明 STANDARD-1 yanase
14:15～15:00 事前説明 ENTRY tatsuta
CHANGE 19:00～19:45 事前説明 ENTRY hiroshi
19:55～20:40 事前説明 STANDARD-1 endo
20:50～21:50 Bust & Waist バスト&ウエスト endo

土

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 コンビネーションステップ 高嶋	10:45～11:30 ベーシックヨガ yoko	10:30～11:15 事前説明 ENTRY kakimoto
		11:25～12:10 事前説明 STANDARD-1 kakimoto
12:30～13:15 HIPHOP やっぴー	12:30～13:30 コンディショニングヨガ ishida	12:20～13:20 Basic ピラティス基礎 kakimoto
13:45～14:30 シェイプエアロ 河野		13:30～14:30 Hip & Legs ヒップ&レッグス kakimoto
15:00～16:00 クラシックバレエ 伊藤		14:45～15:45 Introductory STANDARD-1 yanase/miho.h
16:15～17:00 クラシックバレエ（有料） 伊藤		16:00～16:45 事前説明 ENTRY miho.h
	17:00～18:00 ベーシックヨガ miho	17:30～18:30 Bust & Waist バスト&ウエスト momo

日

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 ピラティス 柿本	10:45～11:45 コンディショニングヨガ miho	11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 momo
	12:15～13:00 ベーシックヨガ ooda	12:15～13:15 Hip & Legs ヒップ&レッグス momo
LESMILLS 13:00～13:45 ボディパンプ ko☆	13:30～14:15 ヨガ棒・リンパオイル 小山	13:45～14:45 Introductory ピラティス入門 endo
LESMILLS 14:15～15:00 ボディコンバット 川尻	各週レッスン	
	15:00～15:45 リラックスヨガ momo	15:00～16:00 Bust & Waist バスト&ウエスト miho
	17:00～18:00 コンディショニングヨガ miho	17:00～18:00 Basic ピラティス基礎 momo

隔週レッスン STANDARD-1は 14:45～15:30 の45分間です

※スタジオについて

・常温スタジオ定員：50名
（ボディパンプ&コンビネーションステップは24名）
・ホットヨガスタジオ定員：20名
・マシンピラティス定員：14名
（全てのレッスンが予約制となります。）
・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）

PILATES AXE　OLUTANA pilates

※一部男性インストラクターも担当します。

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。

★ピラティスレッスン色分けについて★

テッククラス	器具の使用法や動作の説明を行います。予約不要です。※チケットは消化されません。
入門クラス	事前説明15分＋レッスン30分のクラスです。事前説明は予約不要・参加自由です。
基礎クラス	60分間クラスです。より様々な動作にチャレンジしていきます。
中級クラス	強度・難易度がより増し、下半身や腹部など部位別シェイプアップに特化したクラスです。

Hot Yoga Studio hearty

★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

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