

	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	スタジオ	ハーティ	ピラティス	
10:00																						
10:30~11:15	オリジナルエアロ			パレエストレッチ			LES MILLS															
11:00	小山	シェイプヨガ momo	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 endo	伊藤	10:45~11:30 パワーヨガ yamane	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 miho	ko☆	10:45~11:30 デトックスヨガ kimiko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo	AKI	10:45~11:45 リラクソヨガ yanase	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo	高嶋	10:45~11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto	柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ hayashi	11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 momo				
12:00					12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta					12:00~12:45 ストレッチ&コンディショニング 林								11:45~12:30 ヨガ棒(有料) 小山	12:15~13:00 リラクソヨガ yamane			
12:30~13:15	筋膜リリース						ZUMBA kimiko							12:30~13:15 HIPHOP やっぴー	12:30~13:30 デトックスヨガ ishida			12:30~13:45 LES MILLS change				
13:00	AKI	13:00~14:00 ベーシックヨガ ishida	パーソナル枠 12:30~13:30 10分1,100円~	13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本	パーソナル枠 13:30~14:30 10分1,100円~	13:30~14:30 Introductory ピラティス入門 tatsuta	13:30~14:15 骨盤体操 増淵	13:00~13:45 ベーシックヨガ isobe		13:00~13:45 LES MILLS change	13:00~13:45 シェイプヨガ kakimoto	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 yanase					13:00~13:45 ボディパンプ 大原		12:30~14:30 パーソナル枠 10分1,100円~			
14:00			14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 momo									14:00~15:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto						13:45~14:30 シェイプエアロ 河野	14:00~16:30 パーソナル枠 10分1,100円~			
15:00	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		15:00~15:45 MEGA DANZ 三井	15:00~15:45 リラクソヨガ maki		15:15~16:15 ピラティス (有料) 柿本			15:15~16:15 ピラティス (有料) 中嶋	15:00~15:45 コンディショニングヨガ yoko	14:30~17:00 パーソナル枠 10分1,100円~						15:00~16:00 クラシックバレエ 伊藤	15:00~15:45 ベーシックヨガ momo	15:00~16:00 Introductory ピラティス入門 miho		
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	LES MILLS change	19:00~19:45 change ベーシックヨガ miwwa		LES MILLS change	19:15~20:00 ボディバランス ko☆	19:15~20:00 デトックスヨガ kumiko	19:15~20:00 ボディパンプ 大原	19:15~20:15 コンディショニングヨガ miho	19:30~20:30 Basic ピラティス基礎 tomiuira	19:00~19:45 ハウスダンス REIJI	19:15~20:00 パワーヨガ kumiko	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 miho										
20:00		change 20:15~21:15 シェイプヨガ miho	19:30~20:30 Introductory ピラティス入門 hayashi				LES MILLS change			20:30~21:15 ボディコンバット 四本	20:45~21:30 パワーヨガ miho											
21:00	change 20:30~21:15 K-POPダンス miyu			20:30~21:15 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 change ベーシックヨガ yoko																	
22:00																						
23:00																						

スタジオレッスンはございません

※スタジオ定員について

- ・常温スタジオ定員：24名
(ボディパンプ&コンビネーションステップは20名とさせていただきます。)
- ・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。WEB予約システムより必ずご予約下さい。)

※パーソナル枠とは、インストラクターと予定を組み、トレーニングやレッスンを受ける事が出来ます。

★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。

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・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