

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																			
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 tatsuta	ZUMBA 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	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 ボディコンバット 滝田						12:00~12:45 ストレッチ&コンディショニング 林									
12:30~13:15	筋膜リリース						ZUMBA kimiko							12:30~13:15 HIPHOP やっぴー			12:15~13:00 リラックスヨガ yamane		
13:00	AKI	13:00~14:00 ベーシックヨガ ishida			13:00~13:45 コンディショニングヨガ tatsuta	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 momo		13:00~13:45 ベーシックヨガ isobe			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 デトックスヨガ ishida	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto	13:00~13:45 ボディパンプ 滝田	13:00~14:00 Introductory ピラティス入門 miho	
14:00			14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 momo	13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本				13:30~14:15 骨盤体操 林				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	14:15~15:00 リラックスヨガ ishida		13:30~14:15 シェイプヨガ momo		
14:30~15:15	ソウルダンス									14:30~15:15 社交ダンス 中嶋						14:15~15:00 ボディコンバット 滝田			
15:00		15:00~15:45 デトックスヨガ miho		15:00~15:45 MEGA DANZ 三井	15:00~15:45 リラックスヨガ maki			15:15~16:15 マットピラティス (有料) 柿本					15:00~15:45 コンディショニングヨガ yoko				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	16:00~16:45 ハワイアンフラ 尾上									15:45~16:45 社交ダンス (有料) 中嶋									
17:00														16:30~17:15 クラシックバレエ(有料) 伊藤			17:00~17:45 パワーヨガ miho		
18:00															17:00~18:00 ベーシックヨガ miho	17:30~18:30 Introductory ピラティス入門 momo			
18:30~19:15	LES MILLS			LES MILLS										17:45~18:30 ボディパンプ 大原					
18:45~19:30	18:30~19:15 ベーシックヨガ miwwa	18:45~19:45 Introductory ピラティス入門 hayashi		18:45~19:30 ボディパンプ 大原	18:45~19:30 デトックスヨガ maki	18:45~19:45 Introductory ピラティス入門 tomiura	18:30~19:15 ベーシックヨガ miwwa	18:30~19:30 コンディショニングヨガ miho	18:45~19:45 Basic ピラティス基礎 tomiura	18:30~19:15 ハウスダンス REIJI	18:45~19:30 パワーヨガ yoko	18:45~19:45 Introductory ピラティス入門 miho							
19:00	18:45~19:30 ボディコンバット 滝田																		
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			

スタジオレッスンはございません

5/12 (水) ~ 5/31 (月) まで緊急事態宣言協力の為、全営業日20時までの短縮営業となります。スポーツ部門のご利用については閉館30分前に終了です。

※スタジオ定員について  
 ・常温スタジオ定員：20名  
 ・ホットヨガスタジオ定員：15名  
 (常温スタジオ含め全てのレッスンが完全予約制となります。)



★ピラティスレッスン色分けについて★

- 体験クラス
- 会員クラス

★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・スタジオ・ファンクショナルエリアをご利用頂けます。

SDフィットネス小倉駅前店  
 福岡県北九州市小倉北区京町3-1-1  
 小倉駅前 セントシティ 10F  
 TEL:093-513-7800