

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	10:45~11:30 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	ボディバランス			change			ZUMBA	10:45~11:45 リラクソヨガ yanase	11:00~12:00 Basic ピラティス基礎 momo	コンビネーションステップ			10:30~11:15 ピラティス 柿本	
12:00				LES MILLS	change														11:00~12:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto	
12:30~13:15	筋膜リリース			ボディコンバット	12:00~12:45 コンディショニングヨガ tatsuta		12:00~12:45						12:00~12:45							
13:00	AKI	13:00~14:00 ベーシックヨガ														12:30~13:15 HIPHOP やっぴー			13:00~13:45 LES MILLS	
14:00	change	13:45~14:30 ishida	14:00~15:00 Introductory ピラティス入門 momo	からだほぐし体操			change	change	13:00~13:45 ベーシックヨガ isobe	13:30~14:30 Introductory ピラティス入門 tatsuta	13:00~13:45 ベーシックヨガ isobe							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	
15:00																13:45~14:30 シェイプエアロ			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
16:00	16:00~16:45 ハワイアンフラ 尾上															14:15~15:00 ボディコンバット 滝田				
17:00																15:00~16:00 クラシックバレエ				15:00~16:00 Introductory ピラティス入門 miho
18:00																伊藤				
19:00	LES MILLS	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	LES MILLS	18:45~19:30 ボディパンプ 大原	18:45~19:30 デトックスヨガ maki	18:30~19:15 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	change	18:45~19:30 パワーヨガ yoko	18:30~19:15			17:30~18:30 Introductory ピラティス入門 momo				
20:00																16:30~17:15 クラシックバレエ(有料) 伊藤				
21:00																LES MILLS				
22:00																17:45~18:30 ボディパンプ 大原				
23:00																				

スタジオレッスンはございません

6/1 (火) ~6/20 (日) まで緊急事態宣言協力の為、平日の営業時間を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。
※土日のホットヨガレッスンにつきましては休講となります。

※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。WEB予約システムより必ずご予約下さい。)

★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。
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。

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

★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