スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

2021/7月～9月

月

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 オリジナルエアロ 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
12:30～13:15 筋膜リリース 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～
13:45～14:30 ZUMBA AKI		14:00～15:00 Introductory ピラティス入門 momo
change 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	
LESMILLS 19:30～20:15 ボディパンプ 滝田	19:15～20:00 ベーシックヨガ miwwa	19:30～20:30 Introductory ピラティス入門 hayashi
LESMILLS 20:45～21:30 ボディコンバット 滝田	20:30～21:15 シェイプヨガ miho	

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 yamane	11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 miho
LESMILLS 12:00～12:45 ボディコンバット 滝田	12:00～12:45 コンディショニングヨガ tatsuta	
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
RADICAL FITNESS 15:00～15:45 MEGA DANZ 三井	15:00～15:45 リラックスヨガ maki	
LESMILLS 19:00～19:45 ボディパンプ 大原	change 19:15～20:00 デトックスヨガ kumiko	パーソナル枠 18:00～19:00 10分1,100円～
20:30～21:15 HIPHOP REIJI	change 20:55～21:40 ベーシックヨガ yoko	19:30～20:30 Introductory ピラティス入門 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	11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 momo
12:15～13:00 ZUMBA kimiko		
change 13:30～14:15 骨盤体操 増淵	13:00～13:45 ベーシックヨガ isobe	14:00～15:00 Basic ピラティス基礎 kakimoto
15:15～16:15 ピラティス （有料） 柿本	パーソナル枠 14:15～15:15 10分1,100円～	
change LESMILLS 19:00～19:45 ボディバランス ko☆	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 tomiura
20:30～21:15 K-POPダンス miyu	20:45～21:30 パワーヨガ miho	

木

スタジオ	ハーティ	ピラティス
10:30～11:15 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
12:00～12:45 ストレッチ＆コンディショニング 林	13:00～13:45 シェイプヨガ kakimoto	13:00～14:00 Introductory ピラティス入門 yanase
14:30～15:15 社交ダンス 中嶋	15:00～15:45 コンディショニングヨガ yoko	パーソナル枠 14:30～17:00 10分1,100円～
15:45～16:45 社交ダンス （有料） 中嶋		
19:00～19:45 ハウスダンス REIJI	change 19:15～20:00 パワーヨガ kumiko	パーソナル枠 18:00～19:00 10分1,100円～
LESMILLS 20:30～21:15 ボディパンプ ko☆	20:45～21:30 リラックスヨガ maki	19:30～20:30 Introductory ピラティス入門 miho

金

スタジオレッスンはございません

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	11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto
12:30～13:15 HIPHOP やっぴー	change 12:30～13:30 デトックスヨガ ishida	13:00～14:00 Introductory ピラティス入門 kakimoto
13:45～14:30 シェイプエアロ 河野	パーソナル枠 14:00～16:30 10分1,100円～	
15:00～16:00 クラシックバレエ 伊藤		
16:30～17:15 クラシックバレエ（有料） 伊藤	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
LESMILLS 17:45～18:30 ボディパンプ 大原		

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 hayashi	11:00～12:00 Introductory ピラティス入門 momo
new 11:45～12:30 ヨガ棒（有料） 小山	12:15～13:00 リラックスヨガ yamane	パーソナル枠 12:30～14:30 10分1,100円～
LESMILLS 13:00～13:45 ボディパンプ 滝田	13:30～14:15 シェイプヨガ momo	
LESMILLS 14:15～15:00 ボディコンバット 滝田		
	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
	17:00～17:45 パワーヨガ miho	

※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★

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。

★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