

	月					火					水				
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーワークスタジオ
10:00															
10:30~11:15	リラックスヨガ	マット縦向き				バレエストレッチ	マット縦向き	10:30~11:10			ボディバランス	マット横向き			
11:00	小山	ベーシックヨガ	CHANGE	10:45~11:25		momo	10:45~11:30	ココカラコア			ko☆	10:45~11:30	CHANGE		
		momo	11:00~11:45	はじめてヒップス			11:00~11:30	miho			LES MILLS	11:00~11:45	調整中		
			endo	ishida			nishimura	CHANGE				kimiko	調整中		
11:45~12:30	筋膜リリース		12:00~12:40	11:40~12:20		11:45~12:15	はじめてチェスト	11:25~12:10					調整中		
	AKI		endo	ishida		ko☆	miho	BACK&CHEST					調整中		
			ジャンプ+	ココカラウエスト		LES MILLS	ココカラパック	11:55~12:35					調整中		
			endo	ishida			yanase	ココカラチェスト					調整中		
13:00		マット縦向き		12:40~13:10			CHANGE	12:30~13:00					調整中		
		13:00~14:00		体験クラス			13:00~13:45	体験クラス					調整中		
		リラックスヨガ					ココカラコア	ココカラコア					調整中		
		ishida					ココカラパック	ココカラパック					調整中		
14:00	14:00~14:45		CHANGE				13:30~14:15	12:50~13:30					調整中		
	ハワイアンフラ		14:00~14:45				からだほくし体操	はじめてチェスト					調整中		
	尾上		momo				柿本	tatsuta					調整中		
								ココカラコア					調整中		
15:00		マット横向き					14:30~15:15	ココカラコア					調整中		
		15:00~15:45					週替わり	wada					調整中		
		デトックスヨガ					ko☆	ココカラウエスト					調整中		
		miho					【週替わりレッスン】	kakimoto					調整中		
16:00							【週替わりレッスン】						調整中		
							【週替わりレッスン】						調整中		
							【週替わりレッスン】						調整中		
17:00							【週替わりレッスン】						調整中		
							【週替わりレッスン】						調整中		
18:00							【週替わりレッスン】						調整中		
							【週替わりレッスン】						調整中		
19:00		マット横向き					【週替わりレッスン】						調整中		
		19:00~19:45					【週替わりレッスン】						調整中		
		デトックスヨガ					【週替わりレッスン】						調整中		
		ooda					【週替わりレッスン】						調整中		
							【週替わりレッスン】						調整中		
20:00		LES MILLS					【週替わりレッスン】						調整中		
		20:10~20:55					【週替わりレッスン】						調整中		
		オリジナルダンス					【週替わりレッスン】						調整中		
		REIJI					【週替わりレッスン】						調整中		
		開始時間変更					【週替わりレッスン】						調整中		
21:00		LES MILLS					【週替わりレッスン】						調整中		
		21:00~21:45					【週替わりレッスン】						調整中		
		バック&チェスト					【週替わりレッスン】						調整中		
		yanase					【週替わりレッスン】						調整中		
		CHANGE					【週替わりレッスン】						調整中		
22:00							【週替わりレッスン】						調整中		

ピラティスレッスンカテゴリー

体験クラス 30分	体験クラス	会員外のお客様、ピラティスオプションを付けていない会員様限定のクラス。使い方の説明や簡単な動きを行います。フロントにて受付と体験料をお支払いください。
初級クラス 40分	はじめて ※全6種類	リフォーマーの基本的な使い方からトレーニングまでレクチャーします。シンプルで分かりやすい基本動作を中心に、各部位ごとのボディワークを行います。動作に慣れるまではこちらのプログラムへご参加いただくことをおすすめいたします。
	ココカラ ※全6種類	基本動作に慣れてきた方向けの基礎プログラム。各部位をさらに深くリフォームすることで、ピラティスの効果を実感し始めるプログラム。「はじめて」から少しレベルアップしたエクササイズを加え、全身をバランスよく動かします。
	体験クラス	
	カードิโอピラティス	音楽×ピラティス 最新の音楽に合わせて全身をバランスよくトレーニング。低負荷×高回数により、身体の引き締めとダイエット効果は抜群です。
	ジャンプ+	ジャンプボードを使用し心拍数を上げるクラス。地面でのジャンプに比べて関節への負担が少なく、ダイエット効果も期待できます。
中級クラス 45分	ウエストコア	しなやかに美しいウエストラインを目指すクラス
	コア&ヒップス	女性らしい丸みのあるヒップラインと引き締まったウエストを同時に目指すクラス
	コア&レッグス	脚全体の引き締めとむくみの改善を目指すクラス
	バック&チェスト	すっきりとした背中とデコルタインを目指すクラス
	コア&アームス	しなやかに引き締まった腕を目指すクラス

はじめてピラティス・ココカラピラティス

いろいろなバリエーションクラスを楽しんでいただけるように、部位別が6種類ありクラスの強度・種目数・ターゲット部位については全て同じとなります。詳細は別紙をご覧くださいませ。

ホットヨガ 設定温度 38℃
36℃

全てのレッスンが予約制となります。

- 常温スタジオ
 - *ボディパンプ・コンビネーションステップ・社交ダンス:20名
 - *上記以外:24名
- ホットヨガスタジオ:10名(マットの置き方には縦と横があります)
- ピラティススタジオ:①16名 ②10名
リバーワークスタジオ:9名
- マシンピラティス:パーツ別プログラムは、その他のクラスを8回受講された方に推奨しております。

アジャストカード
(アジャスト:直接身体に触れ、動作修正を行うこと)

ホットヨガクラス・マシンピラティスクラスにて使用いたします。アジャストが不要な方は、コーチングにて動作誘導を行いますので、マットやリフォーマーの前にご提示ください。

ADJUST

2024/12 木曜日~日曜日

スタジオプログラム スケジュール



	木					金		土					日										
	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ	スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ						
10:00																							
10:30~11:15	DISCO WORLD	マット縦向き						10:30~11:15 コンビネーションステップ	10:45~11:30 マット縦向き		CHANGE		10:30~11:15 ピラティス	10:45~11:45 マット横向き									
11:00	AKI	11:00~12:00 リラククスヨガ	11:00~11:40 ココカラバック				11:00~11:40 ココカラコア	高嶋	yoko	11:00~11:40 はじめてヒップス	11:00~11:45 バック&チェスト	11:00~11:40 はじめてチェスト	柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ		11:00~11:40 はじめてバック	11:00~11:40 ココカラバック						
11:30~12:15	ヨガ	yanase	momo	11:30~12:10 はじめてチェスト			wada	11:30~12:15 HIPHOP		kakimoto	endo	yui		miho		momo	yui						
12:00	yamane			yui				やっぴー	12:00~13:00 マット縦向き	11:55~12:35 ココカラウエスト	11:55~12:35 はじめてアームス		11:45~12:30 ボディパンプ	12:15~13:00 マット横向き	CHANGE	11:55~12:40 コア&ヒップス							
12:30~13:15	ボディコンバット		12:30~13:10 ココカラバック	12:25~12:55 体験クラス			12:15~12:45 体験クラス		momo	kakimoto	endo	体験クラス	ko☆	12:15~13:00 ベーシックヨガ		momo	12:30~13:10 はじめてチェスト						
13:00	四本		yanase								CHANGE		LES MILLS	ooda			yui						
13:30	LES MILLS			CHANGE				13:20~13:50 バレエストレッチ			12:55~13:40 コア&レッグス		13:00~13:45 ボディコンバット		13:00~13:40 ジャンプ+								
14:00				13:30~14:15 ウエストコア			13:45~14:15 体験クラス	momo		14:00~14:45 クラシックバレエ			川尻	13:30~14:15 ヨガ棒-リンパオイル		13:30~14:10 はじめてウエスト							
14:30~15:15	社交ダンス	15:00~16:00 コンディショニングヨガ								momo	14:15~14:55 ココカラバック			(有料) 小山	13:55~14:35 はじめてアームス								
15:00	中嶋	マット縦向き					毎月第1・第3週 ※当日来館順			14:55~15:40 クラシックバレエ(有料)		14:45~15:25 ココカラバック		隔週レッスン	endo	CHANGE	14:30~15:00 体験クラス						
15:30~16:30	社交ダンス	yoko								momo	15:10~15:50 カーディオピラティス			15:00~15:45 リラククスヨガ	14:50~15:35 ウエストコア								
16:00	中嶋										CHANGE	15:45~16:25 はじめてチェスト		momo									
17:00										【キッズスクール】 16:30~17:30 【ハニースタンスアカデミー】 エレメンタリー ベーシック	16:05~16:50 コア&アームス		15:45~16:25 はじめてチェスト		16:30~17:10 ココカラバック	16:00~16:40 ココカラバック	yui						
17:30									17:00~18:00 マット横向き					miho	16:30~17:30 コンディショニングヨガ								
18:00									ベーシックヨガ														
18:30									miho														
19:00	19:00~19:45 ハウスタンス	19:15~20:00 ベーシックヨガ	19:00~19:40 はじめてヒップス	19:00~19:40 ココカラコア			18:45~19:25 ココカラコア						19:00 閉館										
20:00	REIJI	kumiko	miho	wada			wada						12月29日(日)~1月3日(金) 冬期休館日となります										
20:30~21:15	ボディパンプ		19:50~20:35 コア&ヒップス	19:50~20:30 はじめてコア			20:00~20:30 体験クラス																
21:00	ko☆	20:45~21:30 リラククスヨガ	CHANGE																				
21:30	LES MILLS	kumiko		20:45~21:25 ココカラコア																			
22:00	22:00 閉館																						

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

10:00																				10:00
11:00	AKI																			11:00
		yanase	momo					yoko	kakimoto	endo	yui									
12:00				yui																12:00
13:00			yanase																	13:00
	LES MILLS																			
14:00				yanase																14:00
15:00																				15:00
16:00		yoko																		16:00
17:00																				17:00
18:00																				18:00
19:00																				19:00
20:00	REIJI	kumiko	miho	wada																20:00
21:00																				21:00
	LES MILLS	kumiko																		
22:00																				22:00

1 3

レッスン無し

レッスン無し

スタービラティスリバーウォーク北九州店
11月4日(月)は祝日の為、
15時までの営業となります。