2024/12 月曜日～水曜日 スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

SDフィットネス365 小倉駅前店

月

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
10:30～11:15 リラックスヨガ 小山	マット縦向き 10:45～11:30 ベーシックヨガ momo	CHANGE 11:00～11:45 コア＆ヒップス endo	10:45～11:25 はじめてヒップス ishida	11:00～11:40 はじめてコア wada
11:45～12:30 筋膜リリース AKI	マット縦向き 13:00～14:00 リラックスヨガ ishida	12:00～12:40 ジャンプ＋ endo	11:40～12:20 ココカラウエスト ishida	12:00～12:40 ココカラバック yanase
14:00～14:45 ハワイアンフラ 尾上	マット横向き 15:00～15:45 デトックスヨガ miho		12:40～13:10 体験クラス	CHANGE 13:00～13:45 コア＆レッグス yanase
19:15～20:00 ボディバランス ko☆ LESMILLS	マット横向き 19:00～19:45 デトックスヨガ ooda	19:00～19:40 はじめてアームス hayashi	CHANGE 14:00～14:45 ウエストコア momo	14:00～14:30 体験クラス
20:10～20:55 オリジナルダンス（フリースタイル） REIJI 開始時間変更	マット横向き 20:15～21:00 ボディバランス ko☆ LESMILLS	20:10～20:50 カーディオピラティス yanase	19:15～20:00 コア＆アームス yanase	【週替わりレッスン】 ・3日／17日 オリジナルエアロ ko☆ ・10日／24日 ボディバランス ko☆ LESMILLS
		21:00～21:45 バック＆チェスト yanase CHANGE	20:15～20:55 はじめてウエスト ooda	【週替わりレッスン】 ・10日／24日 ボディパンプ ko☆ ・3日／17日 ボディコンバット 森下 LESMILLS
				18:45～19:25 ココカラコア wada
				19:45～20:25 はじめてコア wada

火

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
10:30～11:15 バレエストレッチ momo	マット縦向き 10:45～11:30 パワーヨガ nishimura	10:30～11:10 ココカラコア miho	11:00～11:40 はじめてチェスト tatsuta	11:00～11:30 体験クラス
11:45～12:15 ボディパンプ ko☆ LESMILLS	マット横向き 13:00～13:45 ボディバランス ko☆ LESMILLS	CHANGE 11:25～12:10 バック＆チェスト miho	11:55～12:35 ココカラチェスト tatsuta	12:30～13:10 ココカラコア wada
13:30～14:15 からだほぐし体操 柿本	マット横向き 15:00～15:45 ベーシックヨガ miho	12:30～13:00 体験クラス	12:50～13:30 はじめてチェスト tatsuta	13:30～14:10 はじめてコア wada
14:30～15:15 週替わり ko☆	マット縦向き 19:30～20:15 パワーヨガ kumiko	19:00～19:40 はじめてコア tomiura	14:45～15:25 ココカラウエスト kakimoto	19:15～19:55 カーディオピラティス yanase
19:15～20:00 週替わり ko☆／森下	マット縦向き 20:45～21:30 ベーシックヨガ yoko	19:50～20:30 ココカラバック tomiura	19:15～19:55 はじめてチェスト maki	20:15～20:55 ココカラバック yanase
20:15～21:00 HIPHOP REIJI		20:40～21:25 コア＆レッグス tomiura CHANGE	20:15～20:55 週替わりレッスン morishita	

【週替わりレッスン】 ・10日／24日 レッスン実施なし ・3日／17日 カーディオピラティス morishita

水

スタジオ	ホットヨガ	ピラティス①	ピラティス②	リバーウォークスタジオ
10:30～11:15 ボディバランス ko☆ LESMILLS	マット横向き 10:45～11:30 デトックスヨガ kimiko	CHANGE 11:00～11:45 コア＆レッグス momo	調整中 ※インストラクター決定次第レッスン再開予定	11:00～11:40 はじめてチェスト yui
12:15～13:15 ZUMBA kimiko	マット横向き 13:00～13:45 シェイプヨガ isobe		調整中 ※インストラクター決定次第レッスン再開予定	12:15～12:45 体験クラス
13:30～14:15 骨盤体操 増淵			CHANGE 13:00～13:45 コア＆アームス kakimoto	13:45～14:15 体験クラス
15:00～16:00 ピラティス（有料） 柿本			14:00～14:40 ココカラウエスト kakimoto	
【キッズスクール】 17:00～18:00 【ハニーズダンスアカデミー】 リトル＆エレメンタリースターター				
【キッズスクール】 18:10～19:10 【ハニーズダンスアカデミー】 エレメンタリーベーシック				
【キッズスクール】 19:20～20:40 【ハニーズダンスアカデミー】 レギュラーベーシック	マット横向き 19:15～20:15 ベーシックヨガ ooda	CHANGE 19:00～19:45 ウエストコア tomiura	19:00～19:40 はじめてチェスト maki	19:15～19:55 はじめてコア wada
20:50～21:35 ボディコンバット 四本 LESMILLS	マット横向き 20:45～21:30 コンディショニングヨガ ooda	19:55～20:35 ココカラバック tomiura	19:50～20:30 はじめてチェスト maki	20:15～20:45 体験クラス
			20:45～21:25 はじめてコア tomiura	

22:00 閉館

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ーワークを行います。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ススメいたします。
	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。
	カーディオピラティス	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 パーツ別 45分	ウエストコア	しなやかで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テラインを目指すクラス
	コア＆アームス	しなやかで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
リバーウォークスタジオ：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

STUDIO PROGRAM

木

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
10:30～11:15 DISCO WORLD AKI	マット縦向き 11:00～12:00 リラックスヨガ yanase	11:00～11:40 ココカラパック momo	11:30～12:10 はじめてチェスト yui	レッスン無し
11:30～12:15 ヨガ yamane	マット縦向き 15:00～16:00 コンディショニングヨガ yoko	12:30～13:10 ココカラパック yanase	12:25～12:55 体験クラス	
12:30～13:15 ボディコンバット 四本 LesMills			CHANGE 13:30～14:15 ウエストコア yanase	
14:30～15:15 社交ダンス 中嶋	マット縦向き 15:00～16:00 コンディショニングヨガ yoko			
15:30～16:30 社交ダンス （有料） 中嶋				
19:00～19:45 ハウスダンス REIJI	マット縦向き 19:15～20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:00～19:40 はじめてヒップス miho	19:00～19:40 ココカラコア wada	
20:30～21:15 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット縦向き 20:45～21:30 リラックスヨガ kumiko	19:50～20:35 コア&ヒップス miho CHANGE	19:50～20:30 はじめてコア wada 20:45～21:25 ココカラコア miho	

22:00 閉館

金

スタジオ	リバーウォークスタジオ
13:30～14:30 ヨガ （有料） 山根	11:00～11:40 ココカラコア wada
毎月第1・第3週 ※当日来館順	12:15～12:45 体験クラス
レッスン無し	13:45～14:15 体験クラス
	18:45～19:25 ココカラコア wada
	20:00～20:30 体験クラス

土

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
10:30～11:15 コンビネーションステップ 高嶋	マット縦向き 10:45～11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00～11:40 はじめてヒップス kakimoto	CHANGE 11:00～11:45 バック&チェスト endo	11:00～11:40 はじめてチェスト yui
11:30～12:15 HIPHOP やっぴー	マット縦向き 12:00～13:00 ベーシックヨガ momo	11:55～12:35 ココカラウエスト kakimoto	11:55～12:35 はじめてアームス endo	12:15～12:45 体験クラス
13:20～13:50 バレエストレッチ momo			CHANGE 12:55～13:40 コア&レッグス kakimoto	
14:00～14:45 クラシックバレエ momo			14:15～14:55 ココカラパック yanase	14:45～15:25 ココカラパック yui
14:55～15:40 クラシックバレエ（有料） momo			15:10～15:50 カーディオピラティス yanase	15:45～16:25 はじめてチェスト yui
【キッズスクール】 16:30～17:30 【ハニーズダンスアカデミー】 エレメンタリーベーシック	マット横向き 17:00～18:00 ベーシックヨガ miho		CHANGE 16:05～16:50 コア&アームス yanase	

19:00 閉館

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
10:30～11:15 ピラティス 柿本	マット横向き 10:45～11:45 コンディショニングヨガ miho		11:00～11:40 はじめてパック momo	11:00～11:40 ココカラパック yui
11:45～12:30 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット横向き 12:15～13:00 ベーシックヨガ ooda		CHANGE 11:55～12:40 コア&ヒップス momo	12:30～13:10 はじめてチェスト yui
13:00～13:45 ボディコンバット 川尻 LesMills	13:30～14:15 ヨガ棒・リンパオイル （有料） 小山 隔週レッスン	13:00～13:40 ジャンプ＋ endo 13:55～14:35 はじめてアームス endo	13:30～14:10 はじめてウエスト ooda	
	マット縦向き 15:00～15:45 リラックスヨガ momo		CHANGE 14:50～15:35 ウエストコア miho	14:30～15:00 体験クラス
	マット横向き 16:30～17:30 コンディショニングヨガ miho		16:30～17:10 ココカラパック momo	16:00～16:40 ココカラパック yui

19:00 閉館

12月29日(日)～1月3日(金)
冬期休館日となります

2024/11 木曜日～日曜日

スタジオプログラム スケジュール

STUDIO PROGRAM

木

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
10:30～11:15 ディスコワールド AKI	マット縦向き 11:00～12:00 リラックスヨガ yanase	11:00～11:40 ココカラウエスト momo	11:30～12:10 はじめてヒップス yui	レッスン無し
11:30～12:15 ヨガ 山根		12:30～13:10 ココカラウエスト yanase	12:25～12:55 体験クラス	
12:30～13:15 ボディコンバット 四本 LesMills			13:30～14:15 コア＆アームス yanase	
14:30～15:15 社交ダンス 中嶋	マット縦向き 15:00～16:00 コンディショニングヨガ yoko			
15:30～16:30 社交ダンス （有料） 中嶋				
19:00～19:45 ハウスダンス REIJI	マット縦向き 19:15～20:00 ベーシックヨガ kumiko	19:00～19:40 はじめてウエスト miho	19:00～19:40 ココカラヒップス wada	
		19:50～20:35 バック＆チェスト miho	19:50～20:30 はじめてアームス wada	
20:30～21:15 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット縦向き 20:45～21:30 リラックスヨガ kumiko		20:45～21:25 ココカラヒップス miho	

22:00 閉館

金

スタジオ	リバーウォークスタジオ
13:30～14:30 ヨガ （有料） 山根	11:00～11:40 ココカラヒップス wada
毎月第1･第3週 ※当日来館順	12:15～12:45 体験クラス
レッスン無し	13:45～14:15 体験クラス
	18:45～19:25 ココカラヒップス wada
	20:00～20:30 体験クラス

土

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
10:30～11:15 コンビネーションステップ 高嶋	マット縦向き 10:45～11:30 ベーシックヨガ yoko	11:00～11:40 はじめてウエスト kakimoto	11:00～11:45 ウエストコア endo	11:00～11:40 はじめてヒップス yui
11:30～12:15 HIPHOP やっぴー	マット縦向き 12:00～13:00 ベーシックヨガ momo	11:55～12:35 ココカラアームス kakimoto	11:55～12:35 はじめてチェスト endo	12:15～12:45 体験クラス
13:20～13:50 バレエストレッチ momo			12:55～13:40 コア＆ヒップス kakimoto	
14:00～14:45 クラシックバレエ momo			14:15～14:55 ココカラウエスト yanase	14:45～15:25 ココカラウエスト yui
14:55～15:40 クラシックバレエ（有料） momo			15:10～15:50 カーディオピラティス yanase	15:45～16:25 はじめてヒップス yui
【キッズスクール】 16:30～17:30 【ハニーズダンスアカデミー】 エレメンタリーベーシック	マット横向き 17:00～18:00 ベーシックヨガ miho		16:05～16:50 コア＆レッグス yanase	

19:00 閉館

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
10:30～11:15 ピラティス 柿本	マット横向き 10:45～11:45 コンディショニングヨガ miho		11:00～11:40 はじめてコア momo	11:00～11:40 ココカラウエスト yui
11:45～12:30 ボディパンプ ko☆ LesMills	マット横向き 12:15～13:00 ベーシックヨガ ooda		CHANGE 11:55～12:40 バック＆チェスト momo	12:30～13:10 はじめてヒップス yui
13:00～13:45 ボディコンバット 川尻 LesMills	13:30～14:15 ヨガ棒･リンパオイル （有料） 小山 隔週レッスン	13:00～13:40 ジャンプ＋ endo	13:30～14:10 はじめてバック ooda	
	マット縦向き 15:00～15:45 リラックスヨガ momo	13:55～14:35 はじめてチェスト endo	14:50～15:35 コア＆ヒップス miho	14:30～15:00 体験クラス
	マット横向き 16:30～17:30 コンディショニングヨガ miho		16:30～17:10 ココカラウエスト momo	16:00～16:40 ココカラウエスト yui

19:00 閉館

スターピ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。