

	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	10:45~11:30				10:30~11:15		10:30~11:10			10:30~11:15					
11:00	小山	ベーシックヨガ momo	11:00~11:45	はじめてピラティス ishida	11:00~11:40	momo	パワーヨガ nishimura	ココカラピラティス miho	11:00~11:40	11:00~11:30	ko☆	11:00~11:45	11:00~11:40	11:00~11:40		
11:45~12:30											LES MILLS	kimiko	ウエスト momo	はじめてピラティス maki	はじめてピラティス yui	
12:00	筋膜リリース AKI		12:00~12:40	ココカラピラティス ishida	12:00~12:40	11:45~12:15	ボディバンプ ko☆	ココカラピラティス tatsuta			12:15~13:15		11:55~12:35	12:15~12:45		
12:30~13:00			ジャンプ+ endo		ココカラピラティス yanase	LES MILLS		ココカラピラティス tatsuta		12:30~13:10	ZUMBA			体験クラス		
13:00		13:00~14:00		13:00~13:30	13:00~13:45	13:00~13:45	ボディバランス ko☆	ココカラピラティス tatsuta		12:50~13:30	kimiko	13:00~13:45				
14:00	14:00~14:45	リラックスヨガ ishida		体験クラス	ウエスト yanase	13:30~14:15	LES MILLS	はじめてピラティス tatsuta		ココカラピラティス wada	13:30~14:15	シェイプヨガ isobe	13:00~13:45	体験クラス		
14:30~15:00	ハワイアンフラ 尾上			14:00~14:30	体験クラス	からだほぐし体操 柿本		はじめてピラティス wada		13:30~14:10	骨盤体操 増淵		13:00~13:45	体験クラス		
15:00		15:00~15:45				14:30~15:15	CHANGE	ココカラピラティス kakimoto		14:45~15:25			13:45~14:15			
16:00		デトックスヨガ miho				MEGA DANZ 三井	15:00~15:45				15:00~16:00					
17:00						RADICAL	ベーシックヨガ miho				ピラティス (有料) 柿本					
18:00											【キッズスクール】 17:00~18:00 (ハニースタンスアカデミー) リトル&エレメンタリー スターター					
19:00		19:00~19:45	19:00~19:40		18:45~19:25	【交替わりレッスン】 ・3日/17日 ボディバンプ ko☆ ・10日/24日 ボディコンバット 森下		ココカラピラティス wada			【キッズスクール】 18:10~19:10 (ハニースタンスアカデミー) エレメンタリー ベーシック		19:00~19:45	19:00~19:40		
19:15~20:00	ボディバランス ko☆	デトックスヨガ ooda	はじめてピラティス hayashi	19:15~20:00	ココカラピラティス wada	19:15~20:00	体験わり ko☆/森下	はじめてピラティス tomiura	19:15~19:55	19:15~19:55	【キッズスクール】 19:20~20:40 (ハニースタンスアカデミー)	19:15~20:15	ウエスト tomiura	はじめてピラティス maki	19:15~19:55	
20:00	LES MILLS						LES MILLS	はじめてピラティス wada	19:45~20:25	ココカラピラティス tomiura	レギュラー ベーシック	ベーシックヨガ ooda	19:55~20:35	19:50~20:30	はじめてピラティス maki	20:15~20:45
20:30~21:15	K-POPダンス miyu	ボディバランス ko☆	20:10~20:50	20:15~20:55			HIPHOP REIJI	ココカラピラティス tomiura	20:15~20:55	20:15~20:55			ココカラピラティス tomiura	はじめてピラティス maki	体験クラス	
21:00		LES MILLS	21:00~21:45					ココカラピラティス tomiura	20:40~21:25	20:40~21:25		20:50~21:35	20:45~21:30	20:45~21:25		
22:00			ウエスト yanase					ココカラピラティス yanase	体験わりレッスン morishita		ボディコンバット 四本	コンディショニングヨガ ooda		はじめてピラティス tomiura		

22:00 閉館

ピラティスレッスン色分け

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	はじめてピラティス	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。ウォーミングアップから始まり、お尻・お尻・腕・背中・ストレッチの動きで構成されています。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。
	ココカラピラティス	基本動作に慣れてきた方向けのプログラム。ウォーミングアップから始まり、脚・お尻・お尻・コンベーション・腕・背中・ストレッチの8種類の動きで構成されています。はじめてピラティス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。
中級クラス パーツ別 45分	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。
	ウエスト	ウエストや体幹周りの引き締めを目的としたクラス
	ヒップ&レッグス	お尻や脚の引き締めを目的としたクラス

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、A~Fまでの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。

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
  - \*ボディバンプ・コンベーションステップ・社交ダンス:20名
  - \*上記以外:24名
- ホットヨガスタジオ:10名
- 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。アジャストが必要な方は、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。



	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																		10:00					
	10:30~11:15 ディスコワールド							10:30~11:15 コンビネーションステップ	10:45~11:30 ベーシックヨガ				10:30~11:15 ピラティス	10:45~11:45 コンディショニングヨガ									
11:00	AKI	11:00~12:00 リラックスヨガ	11:00~11:40 ココカラピラティス				11:00~11:40 ココカラピラティス	高嶋	yoko	11:00~11:40 はじめてピラティス	11:00~11:45 ウエスト	11:00~11:40 はじめてピラティス	柿本	miho		11:00~11:40 はじめてピラティス	11:00~11:30 体験クラス	11:00					
	11:30~12:15 ヨガ	yanase	momo	11:30~12:10 はじめてピラティス				11:30~12:15 HIPHOP		kakimoto	endo	yui				momo							
12:00	山根			yui				やっぴー	12:00~13:00 ベーシックヨガ		11:55~12:35 ココカラピラティス	11:55~12:35 はじめてピラティス		11:45~12:30 ボディパンプ		11:55~12:40 ヒップ&レッグス	12:00~12:40 ココカラピラティス	12:00					
	12:30~13:15 ボディコンバット		12:30~13:10 ココカラピラティス	12:25~12:55 体験クラス			12:15~12:45 体験クラス		momo			12:15~12:45 体験クラス	ko☆	12:15~13:00 ベーシックヨガ		momo	12:30~13:10 はじめてピラティス						
13:00	四本		yanase								12:55~13:40 ヒップ&レッグス		LES MILLS	ooda			yui	13:00					
	LES MILLS			13:25~14:10 ウエスト				13:20~13:50 バレエストレッチ					13:00~13:45 ボディコンバット		13:00~13:40 ジャンプ+								
14:00				yanase		13:30~14:30 ヨガ (有料)	13:45~14:15 体験クラス	momo					川尻	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル	endo	13:30~14:10 はじめてピラティス							
	14:30~15:15 社交ダンス					山根					14:15~14:55 ココカラピラティス		LES MILLS	小山	13:55~14:35 はじめてピラティス	ooda	14:30~15:00 体験クラス	14:00					
	中嶋	15:00~16:00 コンディショニングヨガ				毎月第1・第3週					yanase	14:45~15:25 はじめてピラティス		隔週レッスン	endo								
15:00		yoko						14:55~15:40 クラシックバレエ (有料)				yui		15:00~15:45 リラックスヨガ		14:50~15:35 ウエスト							
	15:30~16:30 社交ダンス (有料)							momo			15:10~15:50 カーディオピラティス			momo		miho							
16:00	中嶋											15:45~16:25 はじめてピラティス					16:00~16:40 はじめてピラティス						
											16:05~16:50 ウエスト						yui	16:00					
17:00											yanase			16:30~17:30 コンディショニングヨガ		16:30~17:10 ココカラピラティス							
														miho		momo							
18:00																							
19:00	19:00~19:45 ハウスダンス	19:15~20:00 ベーシックヨガ	19:00~19:40 はじめてピラティス	19:00~19:40 ココカラピラティス			18:45~19:25 ココカラピラティス						19:00 閉館					19:00					
	REIJI	kumiko	miho	wada			wada						<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     スターピラティスリバーウォーク北九州店                      9月16日(月)と23日(月)は祝日の為、                      16時までの営業となります。                 </div>										
20:00			19:50~20:35 ヒップ&レッグス	19:50~20:30 はじめてピラティス			20:00~20:30 体験クラス																20:00
	20:30~21:15 ボディパンプ	20:45~21:30 リラックスヨガ		20:45~21:25 ココカラピラティス																			
21:00	ko☆	kumiko		miho																			
	LES MILLS																						
22:00	22:00 閉館																	22:00					