

時間	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	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
11:00	10:30~11:15 リラックスヨガ 小山	10:45~11:30 ベーシックヨガ momo	11:00~11:45 コア&アームス endo	10:45~11:25 はじめてウエスト ishida	11:00~11:40 はじめてアームス wada	10:30~11:15 バレエストレッチ momo	10:45~11:30 パワーヨガ nishimura	10:30~11:10 ココカラヒップス miho	11:00~11:40 はじめてヒップス tatsuta	11:00~11:30 体験クラス	10:30~11:15 ボディバランス ko☆	10:45~11:30 デトックスヨガ kimiko	11:00~11:45 ウエストコア momo	11:00~11:40 はじめてヒップス maki	11:00~11:40 はじめてヒップス yui
12:00	11:45~12:30 筋膜リリース AKI		12:00~12:40 ジャンプ+ endo	11:40~12:20 ココカラアームス ishida	12:00~12:40 ココカラウエスト yanase	11:45~12:15 ボディパンプ ko☆		11:25~12:10 コア&レッグス miho	11:55~12:35 ココカラコア tatsuta		12:15~13:15 ZUMBA kimiko		11:55~12:35 はじめてヒップス maki	12:15~12:45 体験クラス	
13:00		13:00~14:00 リラックスヨガ ishida		13:00~13:30 体験クラス	13:00~13:45 ウエストコア yanase	13:30~14:15 からだほぐし体操 柿本	13:00~13:45 ボディバランス ko☆	12:50~13:30 はじめてヒップス tatsuta	12:30~13:00 体験クラス	12:30~13:10 ココカラヒップス wada	13:30~14:15 骨盤体操 増淵	13:00~13:45 シェイプヨガ isobe	13:00~13:45 バック&チェスト kakimoto		
14:00	14:00~14:45 ハワイアンフラ 尾上			14:00~14:45 コア&ヒップス momo	14:00~14:30 体験クラス	14:30~15:15 ボディバランス ko☆	14:45~15:25 ココカラアームス kakimoto						14:00~14:40 ココカラアームス kakimoto	13:45~14:15 体験クラス	
15:00		15:00~15:45 デトックスヨガ miho				14:30~15:15 ボディバランス ko☆	15:00~15:45 ベーシックヨガ miho				15:00~16:00 ピラティス (有料) 柿本				
16:00															
17:00											【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				
18:00											【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		19:00~19:45 デトックスヨガ ooda	19:00~19:40 はじめてチェスト hayashi	19:15~20:00 コア&レッグス yanase	18:45~19:25 ココカラヒップス wada	19:15~20:00 週替わり ko☆/森下	19:30~20:15 パワーヨガ kumiko	19:00~19:40 はじめてアームス tomiura	19:15~19:55 はじめてヒップス maki	19:15~19:55 カーディオピラティス yanase	19:20~20:40 レギュラー ベーシック	19:15~20:15 ベーシックヨガ ooda	19:00~19:45 コア&アームス tomiura	19:00~19:40 はじめてヒップス maki	19:15~19:55 はじめてアームス wada
20:00		20:15~21:00 ボディバランス ko☆	20:10~20:50 カーディオピラティス yanase	20:15~20:55 はじめてバック ooda	19:45~20:25 はじめてアームス wada	20:15~21:00 HIPHOP REIJI	20:45~21:30 ベーシックヨガ yoko	19:50~20:30 ココカラウエスト tomiura	20:15~20:55 週替わりレッスン morishita	20:15~20:55 ココカラウエスト yanase		20:45~21:30 コンディショニングヨガ ooda	19:55~20:35 ココカラウエスト tomiura	19:50~20:30 はじめてヒップス maki	20:15~20:45 体験クラス
21:00	20:30~21:15 オリジナルダンス (フリースタイル) REIJI		21:00~21:45 ウエストコア yanase					20:40~21:25 コア&ヒップス tomiura			20:50~21:35 ボディコンバット 四本		20:45~21:25 はじめてアームス tomiura		
22:00	22:00 閉館														

ピラティスレッスンカテゴリ		
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。
	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。



2024/10 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	リバーワークスタジオ	スタジオ	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																		10:00					
10:30~11:15	ディスコワールド	マット縦向き						10:30~11:15 コンビネーションステップ	マット縦向き				10:30~11:15 ピラティス	マット横向き									
11:00	AKI	11:00~12:00	11:00~11:40 ココカラウエスト				11:00~11:40 ココカラヒップス	高嶋	10:45~11:30 ベーシックヨガ	11:00~11:40 はじめてウエスト	11:00~11:45 ウエストコア	11:00~11:40 はじめてヒップス	柿本	10:45~11:45 コンディショニングヨガ		11:00~11:40 はじめてコア	11:00~11:40 ココカラウエスト	11:00					
11:30~12:15	ヨガ	リラックスヨガ	momo	11:30~12:10 はじめてヒップス			wada	11:30~12:15 HIPHOP	yoko	kakimoto	endo	yui		miho		momo	yui						
12:00	山根	yanase		yui				やっぴー	マット縦向き	11:55~12:35 ココカラアームス	11:55~12:35 はじめてチェスト		11:45~12:30 ボディパンプ	マット横向き	CHANGE	11:55~12:40 バック&チェスト		12:00					
12:30~13:15	ボディコンバット		12:30~13:10 ココカラウエスト	12:25~12:55 体験クラス			12:15~12:45 体験クラス		ベーシックヨガ	kakimoto	endo	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 はじめてヒップス						
13:00	四本		yanase						momo				LESMILLS	ooda		yui		13:00					
	LESMILLS			CHANGE				13:20~13:50 バレエストレッチ			12:55~13:40 コア&ヒップス		13:00~13:45 ボディコンバット		13:00~13:40 ジャンプ+	endo							
14:00				13:30~14:15 コア&アームス			13:45~14:15 体験クラス	momo			kakimoto		川尻	13:30~14:15 ヨガ棒・リンパオイル		13:30~14:10 はじめてバック							
14:30~15:15	社交ダンス	マット縦向き		yanase				14:00~14:45 クラシックバレエ			14:15~14:55 ココカラウエスト		LESMILLS	(有料) 小山	13:55~14:35 はじめてチェスト	ooda		14:00					
15:00	中嶋	15:00~16:00 コンディショニングヨガ						momo			yanase	14:45~15:25 ココカラウエスト		隔週レッスン	endo		14:30~15:00 体験クラス						
15:30~16:30	社交ダンス	yoko						14:55~15:40 クラシックバレエ(有料)				15:10~15:50 カーディオピラティス		マット縦向き	15:00~15:45 リラックスヨガ	miho		15:00					
16:00	中嶋							momo				yanase	15:45~16:25 はじめてヒップス	momo									
17:00									【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	17:00~18:00 ベーシックヨガ				16:30~17:30 コンディショニングヨガ		16:30~17:10 ココカラウエスト		16:00					
17:30									miho					miho		momo							
18:00																							
19:00	19:00~19:45 ハウスダンス	マット縦向き	19:00~19:40 はじめてウエスト	19:00~19:40 ココカラヒップス			18:45~19:25 ココカラヒップス	wada					19:00 閉館					19:00					
20:00	REIJI	19:15~20:00 ベーシックヨガ	miho	wada									<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> スターピラティスリバーワーク北九州店 10月14日(月)は祝日の為、 15時までの営業となります。 </div>					20:00					
20:30~21:15		くみこ	19:50~20:35 バック&チェスト	19:50~20:30 はじめてアームス			20:00~20:30 体験クラス																21:00
21:00	ボディパンプ	マット縦向き																					
21:30	ko☆	20:45~21:30 リラックスヨガ		20:45~21:25 ココカラヒップス																			
22:00	LESMILLS	くみこ		miho														22:00					
22:00 閉館																							