

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオオンラインナップ

2026年1月分

曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
区分	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00						
10:30	10:30(40) 転倒予防 体操 和田	10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士 林	10:30(30) 体をほぐす体操 袖岡	※↓要予約 定員8名 11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Maho	10:30(40) かんたん有酸素 袖岡	10:30(45) ピラティス 理学療法士 増永
11:00	11:20(30) かんたん有酸素 和田	11:20(30) ストレッチ＆ヨガ Maho	11:10(30) かんたん有酸素 袖岡	11:10(30) 元気はつらつ 教室	10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡	11:25(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡
11:30	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko	12:00(45) ZUMBA Maho	11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ	11:30(30) パレトン Maho	12:10(30) DANCE 袖岡
12:00	[13・20・27日]			※↑要予約 定員9名 [22・29日]	[10・17日] 12:00(45) ピラティス 中島	[25日]
12:30					12:30 ※ 9日 12:15 (30)	12:10(30) ゆったりハンドモック 袖岡
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 和田	13:00(45) エアロビクス 初級 和田		13:00(45) エアロビクス 初級 中島	13:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	14:00(45) キッズ トレーニング (入門)
13:30	[13・20日]					
14:00	↑ ※27日 13:00(30) STEP				14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00	15:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)
14:30						16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)
15:00						17:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)
15:30						18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00
16:00						18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)	19:30(45) ボディメイク Katsuya	19:30(45) ピラティス	【有料】朝ヨガ 担当 KATSUYA ■ 1月 17・31日 (土) 時間 8:45 ~ 9:45 ※参加費 1,650円
17:00					20:00 20:30	【有料】ミット打ちクラス 担当 高森 ※日程後日 時間 19:30 ~ 20:30 ※参加費 会員 1,100円 会員外 1,650円
17:30	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)			20:10(45) Active Yoga Katsuya	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ	【有料】お茶・お花の会 担当 柴山正流 ※ 1月は休み
18:00					21:00 21:30	※↓要予約 定員9名 [9・23日]
18:30						
19:00						
19:30	19:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡	19:30(30) ボディメイク Katsuya	19:30(45) ピラティス	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちやこ	【有料】大人ダンススクール 担当 袖岡 ■ 1月 25日 (日) 時間 13:45 ~ 14:45 ※参加費 2,200円
20:00	〔6・20日〕 20:10(30) Dance 袖岡	〔6・20日〕 20:10(30) ZUMBA 担当 みつちー	20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡	20:10(45) Active Yoga Katsuya	21:00 21:30	【ご案内①】 プログラム下の【〇日】の記載は、 プログラムが行われる日となります。 記載のないものは毎週行われます。
20:30						【ご案内②】 赤色の枠は、ご予約が必要なプログラム です。お電話かご来館にてご予約できます。 日曜日10:00~次週分のご予約承ります。
21:00	〔6・20日〕 21:00 Dance 担当 袖岡					
21:30						



休館のお知らせ

- ▷1月18日 (日)
- ▷1月31日 (土)
- 上記、休館とさせて頂きます。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA  
■ 1月 17・31日 (土)  
時間 8:45 ~ 9:45  
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス

担当 高森  
※日程後日  
時間 19:30 ~ 20:30  
※参加費 会員 1,100円  
会員外 1,650円

【有料】お茶・お花の会

担当 柴山正流  
※ 1月は休み

プログラム表見方のご案内

【ご案内①】

プログラム下の【〇日】の記載は、  
プログラムが行われる日となります。  
記載のないものは毎週行われます。

【ご案内②】

赤色の枠は、ご予約が必要なプログラム  
です。お電話かご来館にてご予約できます。  
日曜日10:00~次週分のご予約承ります。