

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2021年7月分

曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
区分 場所	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	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	10:20(40) 転倒予防 体操 健康運動指導士 小泉											
11:00	11:10(40) かんたん有酸素 & ストレッチ 健康運動指導士 小泉		10:45(40) 膝・腰予防 体操 理学療法士 山内	[7・14・28日] 11:35(45) コンディショニング Yoga Maho	10:30(40) 体をほくす 体操 袖岡		10:30(75) 【教室制 全12回】 第1期 元氣はつらつ 教室 健康運動指導士 恵東		[3・17日] 11:40(30) かんたん有酸素 補岡	10:00(40) [24日] Hatha Yoga 担当 戸川	10:00(40) ～アウトドア～ ゆっくり 歩こう会	10:30(30) 基礎から行う トレーニング
11:30			11:35(60) 要予約 定員9名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ 【21日】	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内	11:20(40) かんたん有酸素 & ストレッチ 袖岡		12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【9・16・23・30日】		12:25(40) かんたん有酸素 & ストレッチ 補岡	10:50(40) 心地よく伸ばす リラクسسヨガ ちゃこ 【3・10・17・31日】	※初心者の方に オススメ 【3・10・24・31日】	11:10(40) 脂肪燃焼 エクササイズ 袖岡
12:00	12:00(40) 心地よく伸ばす リラクسسヨガ Shoko		12:05(45) 要予約 定員9名 空中で行う エアリアルヨガ Maho	12:15(20) ゆるH I I T			12:00(60) 精神力を高める Hatha Yoga Shoko 【9・16・23・30日】		12:25(40) かんたん有酸素 & ストレッチ 補岡	11:40(30) かんたんエアロ 健康運動指導士 戸川 【10・24・31日】	※要予約 定員8名 空中で行う エアリアルヨガ Maho 【3・10・24・31日】	12:00(20) トランポリン
12:30	12:50(45) New York Style Yoga Shoko		12:50(40) BODY BALANCE スタンダード会員の方も ご参加頂けます。				13:05(30) パル-ton Maho		12:25(40) かんたん有酸素 & ストレッチ 補岡	12:30(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	12:35(30) ZUMBA Maho 【3・10・24・31日】	12:25(30) ゆったりハンモック 補岡
13:00	13:45(45) エアロピクス 初級 三浦	[20日] 13:45(45) エアロピクス初級 和田	13:45(45) 脂肪燃焼 エクササイズ 中島		13:45(30) ZUMBA Maho		13:15(45) エアロピクス 初級 中島		12:30(40) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	13:20(45) Street Dance 袖岡		
14:00	6・13・27日						14:10(30) ピラティス 中島		15:30(45) キッズダンス 幼児クラス			
15:00									16:30(60) キッズダンス 小学生			
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島	19:30(30) 基礎から行う トレーニング	19:00(20) ゆる H I I T		19:00(20) ゆるめるストレッチ		19:15(45) Les Mills BODY COMBAT 中島					
20:00	20:10(45) 精神力を高める Hatha Yoga Flow 健康運動指導士 戸川	20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡	20:25(45) Street Dance 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 健康運動指導士 戸川	19:45(30) 基礎から行う トレーニング	20:00(60) ※要予約 定員5名 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ		20:10(30) ゆったりハンモック 袖岡			
21:00												

7月25日(日)
※営業時間 10:00～14:00※
スタジオプログラム
10:30(45) かんたんエアロ 和田
11:30(60) ゆったりヨガ 玉田
※スタンダードの方も参加可能
とスケジュール変更となります。

🎉イベント
朝ヨガ【担当：戸川】
■7月10日・24日(土)
時間 8:45～9:45
※参加料1,650円 定員10名
会員外の方もご参加できます。

📢祝日営業のお知らせ
7月22日(木)、23日(金)は祝日の為、
営業時間が16:00までとなります。
スタジオプログラムも祝日プログラムと
なります。スケジュールは後日揭示します。

赤色の枠は、予約が必要なプログラム
です。お電話かご来館にて予約できます。
黄色とピンク色の枠は、スタンダード会員
の方は参加できません。別途料金にて
参加可能です。
【〇日】と記載があるプログラムは
その日にちがありません。
日にちの記載がないプログラムは
毎週あります。