

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2024年4月分

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2024年4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	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) 身体をほぐす体操 袖岡		10:30(75) 元気はつらつ 教室 ～18期～	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡	10:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	※↓要予約 定員8名 10:30(45) エアリアルヨガ 初/中級 Maho [6・13・27日]	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 [14・21・28日]	
11:00	[9・16・23日] 11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 和田		11:20(30) 脳トレ 理学療法士 林	11:15(35) エアリアルヨガ初級 Maho	11:10(30) かんたん有酸素 袖岡	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi	11:30 健康運動指導士 恵美須		11:30(30) バレトン Maho [6・13・27日]		11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 [14・21・28日]	
12:00	[9・16・23日] 12:10(45) ゆったり Yoga Shoko		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(60) Gravity Yoga ちゃこ	12:00 Hatha Yoga Shoko	← ※ 5日 (金) 担当 Hiromi となります。	12:10(30) ZUMBA Maho [6・13・27日]	← ※ 20日 (土) 11:30(45) BODY JAM 担当 袖岡	11:50(20) トランポリン [14・21・28日]	12:20(30) ゆったりハンモック 袖岡 [14・21・28日]
13:00	※↓要予約 定員10名 13:10(30) STEP 和田 [9・16・23日] 13:50(45) エアロピクス 初級 三浦		12:55(30) DISCO WORLD Maho [3・17日]		13:00(45) エアロピクス 初級 和田 ↑	※ 4日(木) プログラム変更 ZUMBA 担当 難波	13:30 エアロピクス 初級 中島		13:30(30) BODY JAM 袖岡			
14:00	※ 2・30日(火) 担当 山根 美穂 時間変更 13:15(45) となります。								13:30(30) Dance 袖岡			
15:00									14:00(45) キッズ トレーニング (入門)			
16:00									15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)		
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)								16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)		
17:00	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)						17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)			
18:00									17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:15(45) キッズ トレーニング (入門)		
18:30									18:15(45) キッズ トレーニング (基礎)	18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)		
19:00									19:05(15) バランスボール			
19:30	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK Katsuya			← ※5・19日 (金) 19:05(15) バランスボール				
20:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [23日]	20:25(30) Dance 袖岡	20:25(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡		20:25(45) 心地よく伸ばす リラックスヨガ Katsuya	20:25(30) ゆったりハンモック 袖岡		20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約 定員9名 [12・26日]				
21:00									19:30(60) Body Balance 担当 袖岡			

**休館のお知らせ**

4月7日(日)  
ご迷惑をお掛け致しますが、  
上記日程休館とさせていただきます。

**朝ヨガ【担当：Katsuya】**

■4月6・20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。

**ミット打ち【担当：高森】**

■4月10日(水)  
時間 19:30 ~ 20:30  
※参加料 会員 1,100円  
会員外1,650円

**柴山正流 お茶・お花の会**

■4月21日(日)  
お花 14:00 ~ 15:00  
お茶 15:00 ~ 16:00  
※お花 参加料 1,000円  
※お茶 参加料 500円

**プログラム表見方のご案内**

**【ご案内①】**  
プログラム下の【○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。