

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2024年10月分

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2024年10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) 元氣はつらつ 教室 ～19期～	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡	10:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡 [5・12日]	※↓要予約 定員8名 10:30(45) エアリアルヨガ 初/中級 Maho [5・12・26日]	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 [6・13・20日]	
11:00	11:20(40) かんたん有酸素& ストレッチ 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	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi [3・10・24・31日]	11:30 健康運動指導士 恵美須	11:20(20) ゆったりハンモック			11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 [6・13・20日]	
12:00	12:10(45) ゆったり Yoga Shoko		12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi [3・10・24・31日]	11:50(60) Gravity Yoga ちやこ [3・17・31日]	12:00(45) Hatha Yoga Shoko		12:00(45) Hatha Yoga Shoko		11:50(20) トランポリン [6・13・20日]	
13:00	※↓要予約 定員10名 13:10(30) STEP 和田 [1・8・15・29日]				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) エアロビクス 初級 中島			
14:00	13:50(45) エアロビクス 初級 ↑ ※ 8日 和田 ※ 15日 山根 美穂 ※ 22・29日 袖岡 (脂肪燃焼プログラム) 22日は、13:10開始 ※1日は休講											
15:00												
16:00	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)				17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)							
17:00	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)		17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)									
18:00												
19:00	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林		19:30(45) Les Mills BODY JAM 袖岡		19:30(45) Les Mills BODY ATTACK Katsuya [3・10・17・31日]	← ※ 24日 BODY JAM 担当 袖岡	19:30(45) Les Mills BODY BALANCE 袖岡	← ※ 11日 (金)				
20:00	20:25(45) 精神力を高める Hatha Yoga kanako [22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 リラクソヨガ Katsuya [3・10・17・31日]	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 ちやこ ※↑要予約 定員9名 [4・18・25日]	19:30(60) Body Balance 担当 袖岡				
21:00												

NEW

時間変更

休館のお知らせ

10月27日(日)
休館とさせていただきます。
ご迷惑をお掛け致しますが、
ご確認下さい。

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA
■10月12・19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
■10月16日(水)
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
■10月6日(日)
お花 13:30 ~ 15:00
お茶 15:00 ~ 16:00
※お花 参加費 1,000円
※お茶 参加費 500円

【有料】大人ダンススクール

担当 袖岡
■10月20日(日)
時間 13:30 ~ 14:30
※参加費 2,200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。お電話が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。