楽になる、動ける体。　*K STUDIO*　スタジオラインナップ　　**2025年12月分**

火曜日

曜日	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	
11:00		
11:30	11:20(30) かんたん有酸素 和田	
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko	
12:30		
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 和田	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)	
17:00		
17:30	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)	
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	19:30(30) 体幹トレーニング 袖岡	
20:00		
20:30	20:10(30) Dance 袖岡	
21:00		
21:30		

水曜日

曜日	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00		
10:30	10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士　林	
11:00		
11:30	11:20(30) ストレッチ＆ヨガ Maho	
12:00	12:00(45) ZUMBA Maho	
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	19:30(45) ダンス エアロビクス 袖岡	
20:00		
20:30	20:25(30) 体幹トレーニング 袖岡	
21:00		
21:30		

木曜日

曜日	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00		
10:30	10:30(30) 体をほぐす体操 袖岡	※↓要予約　定員8名
11:00	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		
12:00	11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【25日】
12:30		
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 和田	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	
17:30		
18:00	18:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	
18:30		
19:00		
19:30	19:30(30) ボディーメイク Katsuya	
20:00		
20:30	20:10(45) Active Yoga Katsuya	
21:00		
21:30		

金曜日

曜日	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00		
10:30	10:30(75) 元気はつらつ 教室 健康運動指導士　恵美	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡
11:00		11:10(30) ゆったりハンモック
11:30		
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga Shoko	
12:30		
13:00	13:00(45) エアロビクス 初級 中島	
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00	17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:15(45) キッズ トレーニング (入門)
17:30		
18:00	18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)	18:15(45) キッズ トレーニング (基礎)
18:30		
19:00		
19:30	19:30(45) ピラティス 理学療法士　林	
20:00		
20:30	20:25(60) 睡眠の質を高める Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【5・26日】	← ※　１２・１９日 ２０：２５（４０） 体を整える運動 ※ストレッチ・体幹トレーニングなどを合わせて行います。 担当　袖岡
21:00		
21:30		

土曜日

曜日	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00		
10:30		※↓要予約　定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho 【6・13・27日】
11:00	10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡	
11:30	11:30(30) バレトン Maho 【6・13・27日】	← ※　２０日 １１:３０(４５) Dance 袖岡
12:00	12:10(30) ZUMBA Maho 【6・13・27日】	
12:30	12:50(30) Dance 袖岡 【6・13・27日】	
13:00		
13:30		
14:00		14:00(45) キッズ トレーニング (入門)
14:30		
15:00	15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)
15:30		
16:00	16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)
16:30		
17:00	17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

日曜日

曜日	メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:00		
10:30	10:30(30) 体幹トレーニング 袖岡 【２８日】	※７・２１日（日） １０：３０（４５） ピラティス 理学療法士　増永 （メインスタジオ）
11:00	11:10(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡 【２８日】	
11:30	※７・２１日（日） １１：３０（３０） 脂肪燃焼プログラム 12:10(30) ゆったりハンモック	11:50(30) ゆったりハンモック 袖岡 【２８日】
12:00		
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

スタジオ LINE 登録 はこちら →

休館のお知らせ

▷１２月１４日（日）

【年末年始休館日】

１２月２９日（月）～１月５日（月）

上記期間は休館とさせて頂きます。

【有料】朝ヨガ

担当　KATSUYA

■１２月６・２０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

■１２月１０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

■１２月２１日（日）

時間　１４：００　～　１５：００

【有料】大人ダンススクール

担当　袖岡

■１２月２８日（日）

時間　１３：４５　～　１４：４５

※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。