楽になる、動ける体。　*K STUDIO*　スタジオラインナップ　　2026年3月分

火曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:30(40) 転倒予防 体操 和田	
11:20(30) かんたん有酸素 和田	
12:00(45) ゆったり Yoga Shoko	
13:00(30) 週替わりエクササイ 和田	
↑ ※3・17・31日 美姿勢トレーニング ※10・24日 STEP	
16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)	
17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)	
18:30(45) キッズ HIP HOP (初級)	
19:45(45) ZUMBA みっちー 【10・24日】	←※3・17・31日
20:45(30) DANCE 袖岡 【10・24日】	19：45（30） 体幹トレーニング
	20：25（30） DANCE

水曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:30(40) 姿勢改善 体操 理学療法士　林	
11:20(30) ストレッチ＆ヨガ Maho	
12:00(45) ZUMBA Maho	
17:45(45) キッズ HIP HOP (応用)	
18:30(45) キッズ HIP HOP (初級)	
19:30(45) 45min.DANCE WORK OUT 袖岡	
20:25(30) 30min.BALANCE CARE 袖岡	

木曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:30(30) 体をほぐす体操 袖岡 【5・12日】	※↓要予約　定員8名
11:10(30) かんたん有酸素 袖岡 【5・12日】	11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi 【5・12・19日】
11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi 【5・12・19日】	11:50(45) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【12・19日】
13:00(45) エアロビクス 初級 和田 【5・12・19日】	
【送迎バス運休】 ▷3月19日（木） 送迎バスを運休とさせて頂きます。	
17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	
18:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	
19:30(30) 30min.WORK OUT Katsuya 【5・12・19日】	
20:10(45) Active Yoga Katsuya 【5・12・19日】	

金曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:30(75) 元気はつらつ教室 健康運動指導士　恵美須 【6・13・27日】	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡 【6・13・27】
	11:10(30) ゆったりハンモック 【6・13・27】
12:15(30) ピラティス 中島 【6・13・27日】	
13:00(45) エアロビクス 初級 中島 【6・13・27日】	
3月20日（金・祝） 営業時間：10:00～16:00 【祝日プログラム】 10:30(60)　ピラティス　増永 11:45(30)　脂肪燃焼エクササイズ　袖岡	
17:15(45) キッズ HIP HOP (基礎)	17:15(45) キッズ トレーニング (入門)
18:15(45) キッズ HIP HOP (入門)	18:15(45) キッズ トレーニング (基礎)
19:30(45) ピラティス 理学療法士　林	
20:25(60) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【13日】	← ※　6・27日 20：25（40） 40min.BALANCE CARE 担当　袖岡

土曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
	※↓要予約　定員8名
10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡 【7・14・28日】	10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho 【7・21・28日】
11:30(30) バレトン Maho 【7・21・28日】	←※　14日 11:30(45) Dance 袖岡
12:10(30) ZUMBA Maho 【7・21・28日】	
12:50(30) Dance 袖岡 【7・28日】	
14:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	14:00(45) キッズ トレーニング (入門)
15:00(45) キッズ HIP HOP (入門)	15:00(45) キッズ トレーニング (基礎)
16:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)	16:00(45) キッズ トレーニング (応用)
17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)	

日曜日

メインスタジオ	リザーブスタジオ
10:30(45) ピラティス 理学療法士　増永 【8・15・29日】	←※　1日 10：45（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 【8・15日】	
	12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡 【1・8・15日】

スタジオ LINE 登録 はこちら →

休館のお知らせ

▷3月22日（日）
▷3月26日（木）
上記、休館とさせて頂きます。

【有料】朝ヨガ

担当　KATSUYA
■3月14・28日（土）
時間　8：45　～　9：45
※参加費　1,650円

【有料】ZUMBA

担当　山根　美穂
■3月29日（日）
時間　12：00　～　13：00
※参加費　1,650円

【有料】ミット打ちクラス

担当　高森
■3月31日（火）
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
■3月15日（日）
時間　14：00　～　15：00
※参加費　1,000円

【有料】大人ダンススクール

担当　袖岡
■3月1・8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。