

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2026年5月分

楽になる、動ける体。 K STUDIO スタジオラインナップ

2026年5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) 体をほぐす体操 袖岡		10:30(75) 元気はつらつ 教室	10:30(30) かんたん有酸素 袖岡		10:30(40) エアリアルヨガ 初級 Maho	10:30(45) ピラティス	←※ 3・17・24日
11:00	[12・19・26日]		[13・20・27日]		11:10(30) かんたん有酸素 袖岡	※↓要予約 定員8名 11:00(40) エアリアルヨガ 初級 Hiromi [7・14・28日]	11:00		10:50(30) 体幹トレーニング 袖岡	※↓要予約 定員8名 [2・9・23日]	理学療法士 増永 [10・31日]	10:45(30) 体幹トレーニング 袖岡
11:30	11:20(30) かんたん有酸素 和田		11:20(30) ストレッチ&ヨガ Maho				11:30	健康運動指導士 恵美須	[9・16・23・30日]	11:30(30) バレトン Maho	←※ 16・30日	11:25(30) 脂肪燃焼プログラム 袖岡
12:00	12:00(45) ゆったり Yoga SHOKO/MARI	※ 12・26日 担当 SHOKO ※ 19日 担当 MARI	12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	11:50(45) Gravity Yoga ちゃこ	12:00	12:00(30) ピラティス 中島	[2・9・23日]	12:10(30) ZUMBA Maho	11:30(45) Dance 袖岡	12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡
13:00	13:00(30) 週替わりエクササイズ 和田/MARI	※ 12・26日 STEP 30 担当 和田	[13・20・27日]		13:00(45) エアロビクス 初級 和田	※↑要予約 定員9名 [21・28日]	13:00	12:45(45) エアロビクス 初級 中島	[1・8・15・22日]	12:50(30) Dance 袖岡		
14:00		※ 19日 バレトン 担当 MARI					14:00			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							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)	
16:00							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)	
17:00	16:30(45) キッズ HIP HOP (基礎)		17:45(45) キッズ HIP HOP		17:00(45) キッズ HIP HOP (入門)		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)	17:00(45) キッズ HIP HOP (応用)		
18:00	17:30(45) キッズ HIP HOP (入門)				18:00(45) キッズ HIP HOP (基礎)		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)			
19:00	18:30(45) キッズ HIP HOP (初級)		18:30(45) キッズ HIP HOP (初級)				19:00					
20:00	19:45(45) ZUMBA みっちー	←※19日 19:45(30) 体幹トレーニング DANCE	19:30(45) 45min.DANCE WORK OUT 袖岡		19:30(30) 30min.WORK OUT Katsuya		20:00	19:30(45) ピラティス 理学療法士 林				
21:00	20:45(30) DANCE 袖岡		20:25(30) 30min.BALANCE CARE 袖岡		20:10(45) Active Yoga Katsuya		21:00	20:25(60) Gravity Yoga ちゃこ	※ 8・15日 20:25(40) 40min.BALANCE CARE 担当 袖岡			
21:30			[13・20・27日]				21:30					

スタジオ
LINE 登録
はこちら →



休館のお知らせ

▷ 5月5日(火)・6日(水)
上記、休館とさせていただきます。

▷ 5月29日(金)
営業時間 10:00~13:00

【有料】朝ヨガ

担当 KATSUYA

■ 5月9・23日(土)

※時間 8:45 ~ 9:45
※参加費 2,000円

【有料】ZUMBA

担当 山根 美穂

■ 5月17日(日)

※時間 14:30 ~ 15:30
※参加費 1,650円

【有料】ミット打ちクラス

担当 高森

※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

■ 5月24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

■ 5月10・31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。