

わたしの体を、いたわる空間。
Drs.Fitness K STUDIO

スタジオスケジュール
2026年9月分

Drs.Fitness K STUDIOは、とよた整形外科クリニックと連携し、
再発予防を目的としたスタジオです

スタジオスケジュール
2026年9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	メインスタジオ	リザーブスタジオ
場所														
10:00														
10:30	10:30(40) 足腰いたわり 体操 和田		10:30(40) 骨盤リセット 体操 理学療法士 林		10:30(30) ロコモ予防体操 袖岡	※↓要予約 定員8名	10:30(75) 元気はつらつ 教室	10:30(30) 心地よい有酸素運動 袖岡	10:50(30) 体幹ケア 袖岡	10:30(40) エアリアルヨガ (スタンダード) Maho	10:30(45) 骨格 ピラティス	理学療法士 増永	10:45(30) 体幹ケア 担当 袖岡	
11:00	[8・15・29日]		[2・9・16・30日]		11:20(30) 心地よい有酸素運動 袖岡	11:00(40) エアリアルヨガ (リラックス) Hiromi		11:10(20) ゆったりハンモック	[5・12・19日]			[20・27日]		
11:30	11:20(30) 心地よい有酸素運動 和田		11:20(30) ストレッチ&セルフケア Maho		[24日 担当 和田]		健康運動指導士 恵美		11:30(30) バレトン Maho	←※ 19日	11:25(30) 脂肪燃焼ダンス 袖岡			
12:00	12:00(45) ゆったりな ヨガ MARI	←※ 8日	12:00(45) ZUMBA Maho		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	12:00(60) Gravity Yoga ちゃこ	12:00(30) ピラティス 中島	←※ 25日	12:10(30) ZUMBA Maho	11:30 (45) DANCE 担当 袖岡	12:10(30) ZUMBA Maho		12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡	
12:30	[1・15・29日]		[2・9・16・30日]			※↑要予約 定員9名 【17・24日】	[4・11・18日]	12:30(30) 体幹ケア 担当 袖岡	[5・15・26日]		[5・15・26日]		[6日]	
13:00	13:00(30) 週替わりエクササイズ 和田/MARI	←※ 15・29日 STEP 担当 和田			13:00(45) エアロビクス 和田	←※ 24日 13:00(45) 骨格ピラティス 担当 理学療法士 増永	12:45(45) エアロビクス 中島	13:15(30) DANCE 担当 袖岡	12:50(30) DANCE 袖岡					
13:30		←※ 1・8日 バレトン 担当 MARI			[3・10・17日]		[4・11・18日]		[5・12日]					
14:00														
14:30														
18:00														
18:30	キッズダンス 16:00-19:30		キッズダンス 17:00-19:15		キッズダンス 17:00-19:00		キッズダンス 17:00-19:00		キッズダンス 17:00-19:00		プログラム表の見方			
19:00											クリニック院長も 推薦する！			
19:30											機能改善・いたわり クラス			
20:00	19:45(45) ZUMBA みっちゃん [8・29日]	←※1・15日 19:45 (30) 体幹ケア	19:30(45) 脂肪燃焼 ダンス 袖岡		19:30(30) 脂肪燃焼フィットネス Katsuya		19:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士 林				リハビリを終えた方の次のステップ、久しぶりに体を動かす方、 腰・膝などの痛みが聞きなる方も安心してご参加いただけます。 姿勢改善や体幹強化、無理のない有酸素運動、ストレッチなどを通じて、 日常生活がぐっとラクになる「一生モノの体づくり」を優しくサポートしまし			
20:30	20:45(30) DANCE 袖岡	20:25 (30) DANCE	20:25(30) 体幹ケア 袖岡		20:10(45) ゆったりな ヨガ Katsuya		20:25(60) Gravity Yoga ちゃこ	←※ 4・18・25日			運動を 楽しもう！			
21:00	[8・29日]	担当 袖岡					20:25(40) 骨格ケア 担当 袖岡				健康増進・アクティブ クラス			
21:30							※↑要予約 定員9名 【11日】				音楽に合わせて元気に弾ける、もっと運動を楽しむクラス。 「いたわりクラス」で体が整ったら、次は思い切り動かす楽しさを。 音楽と一体となり、心地よい汗を流すクラスです。			
											ご予約が必要なプログラム			
											赤色の枠は、ご予約が必要なプログラムです。お電話でご来館にて、 ご予約承ります。日曜日10:00～次週分のご予約となります。			

有料 プログラムの ご案内	プログラム名	担当	日程	時間	参加費 (会員) (会員外)		備考	お知らせ	
	朝ヨガ	KATSUYA	12日 26日 土曜日	8:45-9:45	¥2,000			休館日 など	9月22日(火・祝) 営業時間 10:00~13:00 9月23日(水) 休館とさせていただきます
	YOGA ZUMBA	山根 美穂	13日 日曜日	10:30(45) YOGA 11:30(45) ZUMBA	各 ¥1,100				
	大人 ダンススクール	袖岡	6日 日曜日	13:45-14:45	¥2,200			Drs.Fitness K STUDIO 施設へのお問合せ	住所 753-0851 山口市黒川1834-2 電話番号 083-922-1773 無料のお悩み相談などは、お電話または、右QRコードから
	ミット打ち	高森	水曜日	19:30-20:30	¥1,100	¥1,650	車手必要		
	いけばな	吉富	27日 日曜日	14:00-15:00	¥1,300	¥2,200			

