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11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11月分

曜日	火曜日		水曜日		木曜日	
区分 / 場所	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) 足腰いたわり 体操 和田 【10・17・24日】		10:30(40) 骨盤リセット 体操 理学療法士　林 【4・18・25日】		10:30(30) ロコモ予防体操 袖岡 【26日　担当 和田】	※↓要予約　定員8名 11:00(40) エアリアルヨガ (リラックス) Hiromi
11:00	11:20(30) 心地よい有酸素運動 和田 【10・17・24日】		11:20(30) ストレッチ＆セルフケア Maho 【4・18・25日】		11:10(30) 心地よい有酸素運動 袖岡 【26日　担当 和田】	
11:30						
12:00	12:00(45) ゆったりな ヨガ MARI 【10・24日】	←※　17日 フロー　ピラティス 担当　MARI	12:00(45) ZUMBA Maho 【4・18・25日】		11:50(60) Vinyasa Yoga Hiromi	12:00(60) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【12・26日】
12:30						
13:00	13:00(30) 週替わりエクササイズ 和田/MARI	←※　10・24日 STEP 担当　和田 ←※　17日 バレトン 担当　MARI			13:00(45) エアロビクス 和田 【5・12・19日】	←※　26日 13:00(45) 骨格ピラティス 担当 理学療法士　増永
13:30						
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	
19:00						
19:30	19:45(45) ZUMBA みっちー 【10・24日】	←※17日 19：45（30） 体幹ケア 20：25（30） DANCE 担当　袖岡	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	
20:00	20:45(30) DANCE 袖岡 【10・24日】		20:25(30) 体幹ケア 袖岡		20:10(45) ゆったりな ヨガ Katsuya	
20:30						
21:00						
21:30						

曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
区分 / 場所	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(75) 元気はつらつ 教室 健康運動指導士　恵美	10:30(30) 心地よい有酸素運動 袖岡	10:50(30) 体幹ケア 袖岡 【7・14・28日】	※↓要予約　定員8名 10:30(40) エアリアルヨガ (スタンダード) Maho 【7・14・21日】	10:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士　増永 【1・8・22日】	
11:00		11:10(20) ゆったりハンモック			11:25(30) 脂肪燃焼ダンス 袖岡 【1・8・22日】	
11:30			11:30(30) バレトン Maho 【7・14・21日】	←※　28日 11:30（30） DANCE 担当　袖岡		12:10(30) ゆったりハンモック 袖岡 【1・8・22日】
12:00	12:00(30) ピラティス 中島 【6・13・20日】	←※　27日 12:40(25) 体幹ケア 担当　袖岡	12:10(30) ZUMBA Maho 【7・14・21日】			
12:30						
13:00	12:45(45) エアロビクス 中島 【6・13・20日】	13:15(30) DANCE 担当　袖岡	12:50(30) DANCE 袖岡 【7・14日】			
13:30						
14:00			キッズダンス 14:00-19:00			
14:30						
18:00						
18:30	キッズダンス 17:00-19:00					
19:00						
19:30	19:30(45) 骨格 ピラティス 理学療法士　林					
20:00	20:25(60) Gravity Yoga ちゃこ ※↑要予約　定員9名 【11月は休み】	←※　6・13・20・27日 20:25(40) 骨格ケア 担当　袖岡				
20:30						
21:00						
21:30						

プログラム表の見方

クリニック院長も推薦する！　機能改善・いたわり クラス

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

運動を楽しもう！　健康増進・アクティブ クラス

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。お電話かご来館にて、
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）	参加費（会員外）	備考
	朝ヨガ	KATSUYA	14日　土曜日 28日	8:45-9:45	¥2,000		
	YOGA ZUMBA	山根 美穂	15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	8日　日曜日 29日	13:45-14:45	¥2,200		
	ミット打ち	高森	水曜日	19:30-20:30	¥1,100	¥1,650	軍手必要
	いけばな	吉富	15日　日曜日	14:00-15:00	¥1,300	¥2,200	

お知らせ

休館日など

１１月３日（火・祝）休館日とさせていただきます。
１１月２９日（日）休館日とさせていただきます。

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