

曜日	火曜日			水曜日			木曜日			曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム		メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム	メインスタジオ	リザーブスタジオ	ストレッチルーム
10:00										10:00									
10:30	10:30(45) 体幹を鍛える ピラティス (中島)	10:20(40) ロコモ予防体操 (山内)		10:15(45) エアロビクス 初～中級 (三浦)	10:20(40) 腰・膝予防 プログラム (山内)		10:30(60) ダンス＆ストレッチ Belly Dance (Tomomi)	健康体操 (袖岡)		10:30	10:30(45) エアロビクス 初級 (中島)	《要予約》 10:45(40) ゆったりYOGA 定員10名 (有光)							
11:00		11:10(20) ゆるめるボディ		11:10(30) バレトン (三浦)	11:10(30) 骨盤エクササイズ (山内)			11:10 (20) かんたん有酸素		11:00									
11:30	11:30(45) HIPHOP DANCE (袖岡)	11:40(30) ゆったりハンモック (山内)		11:30(45) Hatha Yoga 定員8名 (有光)						11:30	11:30(45) ※ バレトン (山野)	11:35(30) ゆったりハンモック (有光)							
12:00				11:50(30) かんたん有酸素 (袖岡)	11:50(30) ※ ゆったりハンモック (山内/ちゃこ)					12:00	12:00 12:30(45) ※ エアロビクス 中級 (山野)	12:15(20) ※ ひめとれ (Sato) プログラム となります。 12:45(30) 脂肪燃焼 (袖岡)	※12:15(20) ひめとれは 《要予約》 プログラム となります。 12:15(20) ひめとれ休講時は 12:20(20) ゆるめるボディ となります。						
12:30	12:30(45) ラデンエアロ (尾下)	12:30(40) ゆったりYOGA 定員10名 (有光)		12:30(45) ※ BOKWA (中村)	12:30(50) Gravity Yoga 定員8名 (ちゃこ)					12:30	12:30(45) ※ エアロビクス 初級 (山野)	12:45(30) 脂肪燃焼 (袖岡)							
13:00				13:25(60) エアロビクス 初～中級 + ストレッチ (中島)	13:30(30) 脂肪燃焼 (袖岡)					13:00	13:30(75) 恵美須先生の 元気はつらつ 教室 (恵美須)	13:30(45) 美脚・美尻 ピラティス (山野)							
13:30	13:30(45) スロー エアロビクス (尾下)	13:30(45) ストレッチ + 体幹トレーニング (戸川)			14:05(20) ゆるめるストレッチ					13:30									
14:00										14:00									
14:30	14:30(30) かんたん有酸素 (戸川)			14:35(20) らくらくトランポリン						14:30									
15:00		15:10(20) ゆるめるボディ								15:00		15:05(20) セルフリンパ							
15:30		15:40(30) ゆったりハンモック (袖岡)								15:30		15:35(30) かんたんYoga (Yoshie)							
16:00										16:00		16:15(30) ゆったりハンモック (Yoshie)							
17:00										17:00									
17:30										17:30									
18:00										18:00									
18:30										18:30									
19:00		18:50(20) ゆるめるボディ								19:00									
19:30	19:15(30) 脂肪燃焼エアロ (中村)	19:20(30) メイキングボディ (袖岡)		19:10(20) セルフリンパ [13・20・27日]						19:30	19:10(30) 骨盤エクササイズ (山内)	19:20(20) ゆるめるボディ							
20:00	19:55(45) BOKWA PUNCH&STRIKE (中村)	20:00(40) ※ ゆったりYOGA (有光)		19:40(30) かんたん有酸素 エクササイズ (Yoshie)	19:40(30) 体幹トレーニング (袖岡)					20:00	19:50(30) メイキングボディ (山内)	19:50(30) ゆったりハンモック (袖岡)							
20:30		20:50(30) ※ ゆったりハンモック (袖岡)		20:20(30) 脂肪燃焼 (袖岡)	20:25(45) エアリアルYOGA 定員7名 (Hiromi)					20:30	20:30(20) らくらくトランポリン (山内)	20:30(20) ゆるめるストレッチ							
21:00										21:00	21:00(30) かんたんピラティス (中島)								
21:30										21:30									

10:00(45)  
ゆっくり歩こう会  
【アウトドア】

10:45(45)  
骨盤体操  
(北村)

10:50(30)  
体幹トレーニング  
(袖岡)

11:30(30)  
脂肪燃焼  
(袖岡)

11:45(45) ※  
エアロビクス  
初級  
(北村/中村)

12:10(30)  
ゆったりハンモック  
(袖岡)

12:45(30)  
脂肪燃焼エアロ  
(中村)

13:00(45)  
エアロビクス  
初～中級  
(塚本)

13:30(45)  
HIPHOP  
DANCE  
(袖岡)

14:25(45)  
エアロビクス  
中～上級  
(中島)

《※11:45 (45) エアロビクス初級》  
3日 担当 北村  
10・31日 担当 中村

《臨時休館のお知らせ》  
【西京リレーマラソン】参加の為、  
3月17日(日)臨時休館とさせていただきます。  
イベント概要:  
西京銀行 presents 6時間リレーマラソン  
開催場所:  
維新百年記念公園維新みらいふスタジアム  
開催スケジュール(予定):  
9:00 リレーマラソンスタート  
15:00 リレーマラソン終了  
Kスタスタッフ、2回目の参加となります。  
今年は、とよた整形外科クリニック男子と一緒に  
袖岡・山内・中西・豊田で走ります。  
応援お待ちしております!!

《祝日営業のお知らせ》  
3月21日(木)は祝日の為、祝日営業となります。  
プログラムは後日、別紙のご案内となります。

ココロとカラダをとのえる  
Drs. Fitness  
K STUDIO