

曜日	火曜日			水曜日			木曜日			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	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	区分	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室	メインスタジオ	リザーブスタジオ	講座・教室
10:00										10:00						10:00(40)			
10:30	健康チェック			健康チェック	※要予約 定員7名		健康チェック			10:30			10:30(75) 【12回制】			ゆっくり 歩こう会			
10:45(40)	転倒予防 体操			10:45(40) 膝・腰予防 体操	※要予約 定員9名		10:45(40) 肥満症予防 体操			11:00			元気 はつらつ 教室	10:50(45) 心地よく伸ばす リラククスヨガ	10:55(30) 基礎から行う トレーニング				10:30(30) 基礎から行う トレーニング
11:00	健康運動指導士 小泉			理学療法士 山内 Maho			トレーナー 袖岡	※要予約 定員8名		11:30			恵美須	チャコ	[6・13日]				11:10(40) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼 トレーナー 袖岡
11:30	11:35(45) 心地よく伸ばす リラククスヨガ	11:35(40) かんたん有酸素& ストレッチ		11:35(50)※ 睡眠の質を高める Gravity Yoga	11:35(30) 脳活性化プログラム 理学療法士 山内		11:35(30) かんたん有酸素& ストレッチ	※要予約 定員8名		12:00			有光	11:45(45) 心地よく伸ばす リラククスヨガ					12:00(20) トランポリン
12:00	有光	健康運動指導士 小泉		Gravity Yoga チャコ	ZUMBA Maho 【3・17日】		12:15(50) 呼吸と流れを 意識する Vinyasa Yoga	Hiromi		12:30	12:10(45) New York Style Yoga	12:10(30) かんたん有酸素& ストレッチ							
12:30	12:30(45) 精神力を高める Hatha Yoga			12:35(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡	12:35(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡		13:25(20) トランポリン			13:00		13:05(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡							
13:00	有光			13:15(40) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼	13:15(30) 基礎から行う トレーニング		13:55(40) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼	健康運動指導士 戸川		13:30		13:45(45) 有酸素の王道！ エアロ初級	13:45(30) 基礎から行う トレーニング						
13:30	13:30(40) 俊敏性を高める ボディエクササイズ			中島	[10・17・24日]					14:00									
14:00	理学療法士 林									14:30									
14:30	14:20(40) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼									15:00									
15:00										15:30									
15:30										16:00									
16:00										16:30									
16:30										17:00									
17:00										17:30									
17:30										18:00									
18:00										18:30									
18:30										19:00									
19:00	19:00(45) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼			19:00(20) ゆるめるストレッチ			19:00(20) ゆるめるストレッチ			19:30									
19:30	エクササイズ 中島			19:30(45) 全身鍛えろ！ メイキング			19:30(45) 減らせ体脂肪！ 脂肪燃焼	健康運動指導士 戸川		19:50	19:15(45) 整え身体！ ボディメンテ &HIT	19:55(30) かんたん有酸素& ストレッチ							
20:00	19:55(30) 基礎から行う トレーニング			ボディ&HIT トレーナー 袖岡						20:00	※要予約 定員9名								
20:30	20:35(35) リズム感を養う ダンスクラス	20:35(40) ストレス解消 ハンモック+yoga			※要予約 定員8名		20:25(40) 精神力を高める Hatha Yoga	健康運動指導士 戸川		20:30	睡眠の質を高める Gravity Yoga	20:10(30) ゆったりハンモック トレーナー 袖岡							
21:00	トレーナー 袖岡	健康運動指導士 戸川		Hiromi						21:00									
21:30										21:30									

**【重要】**  
2020年7月以降  
営業時間一部変更のお知らせ

2020年7月以降  
◆土曜日  
10:00～19:00  
◆日曜日  
10:00～16:00  
と上記、営業時間に変更をさせていただきます。  
ご迷惑をおかけ致しますが、ご確認の程  
宜しくお願い申し上げます。

ミスジャパン  
山口県大会  
ボディークャンプ開催

6月14日(日)～7月26日(日)までの  
土曜日・日曜日  
ミスジャパン山口県大会のボディークャンプが  
K STUDIOで開催されます。  
その期間中、土・日曜日のスタジオプログラム  
はリザーブスタジオにて行わせて頂きます。  
ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力の程  
お願い致します。

夜のレッスンはございませんが、  
**ジムエリア  
ストレッチルーム  
シャワールーム**  
のご利用は可能です。