

**Wellness K**

# 아트와 웰니스의 만남

## Wellness K

국제갤러리는 세계적인 미술작가들의 작품과 동시대미술의 흐름을 소개하는 전시를 개최하고, 문화예술을 향유하는 아카데미 모임을 운영하는 등 일종의 문화 허브 역할을 해왔습니다.

K1에 새롭게 선보이는 국제갤러리의 웰니스 프로그램은 모든 고객 분들이 예술적으로 풍성한 라이프스타일을 영위하기를 바라는 마음에서 출발했습니다. 요가와 명상, 피트니스 등 전문적인 맞춤형 프로그램과 함께 예술이 전하는 영감을 일상에서 공유하는 공간, 국내 유일의 갤러리 안 Wellness K가 '웰니스 라이프'를 선사합니다.



# Art + Wellness

‘아트’와 ‘웰니스’를 접목한 새로운 라이프스타일을 제안합니다. 눈길이 머물고 발길이 닿는 곳곳에서 만나는 세계적인 현대미술가들의 작품은 일상과 예술이 자연스럽게 조우하는 특별한 순간의 경험으로 이릅니다.



## Wellness Journey

삼청동의 사계절과 경복궁 및 인왕산의 경치를 만끽하며 최고급 시설에서 즐기는 웰니스 프로그램, 동시대미술가들의 작품 감상 그리고 감각적인 파인다이닝에서의 미식 경험까지, 오직 국제갤러리에서만 가능한 매우 특별한 예술 여정입니다.



# Medical Concept Store

Wellness K는 국내 최초로 메디컬과 아트가 만난 매우 특별한 컨셉스토어의 런칭을 예정하고 있습니다. 전문 약사가 상주하여 고객 개개인의 건강 상태를 반영한 맞춤형 솔루션 서비스를 제공합니다.

## 1:1 Consulting

운동은 물론 의학적 전문지식까지 갖춘 전문 트레이너가 체계적인 1:1 상담과 측정을 진행하고, 고객의 취향과 심신 상태를 고려하여 최적화된 프로그램과 운동법을 직접 설계해 드립니다.



# Program

Wellness K의 시그니처 프로그램

---

## 퍼스널 트레이닝 Personal Training

전문 트레이너의 측정과 상담을 기반으로 한 맞춤형 피트니스입니다. 최첨단 웨이트 및 유산소 운동기구를 이용한 체력 단련 운동을 통해 일상을 활기차고 긍정적인 에너지로 채웁니다.

---

## 그룹 액티비티 Group Activities

- 힐링 요가 Healing Yoga

명상과 함께 근육을 천천히 늘려주는 짧은 동작을 반복하여 스트레스를 해소하고 긴장된 마음을 이완합니다.

- 줌바 댄스 Zumba Dance

라틴음악에 맞춰 진행되는 고강도 유산소 운동법으로 복부 주변의 근육 강화와 지방 연소에 효과적입니다.

- 코어 스트레칭 Core Stretching

코어 전체의 힘을 키워 몸의 균형을 바로잡고, 몸의 근육과 관절을 늘려 긴장된 근육을 풀어줍니다.

- 매트 필라테스 Mat Pilates

운동기구 없이 복부의 코어 근육을 강화하고 팔다리의 유연성을 증가시켜 통증 없이 균형 잡힌 신체와 바른 자세를 만듭니다.



# Information

- 운영시간: 월요일 – 토요일 6:00 AM – 10:00 PM  
일요일 휴무  
예약제

- 위치: 서울시 종로구 삼청로 54 국제갤러리 K1 2, 3층
- 문의: 02-735-8442

- \* Wellness K의 모든 프로그램은 예약제로 운영됩니다.
- \* Wellness K는 운동복을 제공하지 않습니다. 웰니스 프로그램을 이용하실 고객은 개인 운동복을 지참해 주세요.