

ライフスポーツKTV 豊中店 2019年10月～12月

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
10:00														
	はじめてウォーク 10:20～11:00 松浦 昌美		ファットバーナー 10:20～11:05 多田		ハートシェイプ 10:20～11:05 井口		バレー 10:20～11:10 田中 佐和子							ハートシェイプ 09:20～10:00 橋本
11:00														
	リラックスヨガ 11:10～12:05 松浦 昌美		ハートシェイプ 11:15～12:05 松浦		ヨガエクササイズ 11:15～12:05 杉本 道代		ストレッチ 11:20～12:05 田中 佐和子		マスターエア 11:20～12:05 新海		リラックスヨガ 11:20～12:00 木下			
12:00														
	BAILA BAILA 12:15～13:00 西部		ZUMBA 12:15～13:00 荒木		ボールDE トータルボディ 12:15～12:55 大杉		ZUMBA 12:15～13:00 西部		ハートシェイプ 12:15～13:00 新海		BAILA BAILA 12:10～12:55 木下		アクティブクス 12:15～13:00 河合	
13:00														
	ボール 13:10～13:55 大杉	アクティブクス 13:25～14:10 西部	太極舞 13:10～13:55 荒木			アクティブクス 12:40～13:10 松浦 昌美	ミニボール エクササイズ 13:10～13:55 松浦 昌美	アクティブクス 13:30～14:10 河合		リラックスヨガ 13:10～13:55 谷川				
14:00														ヨガエクササイズ 13:50～14:40 谷川
15:00														リラックスヨガ 14:50～15:40 谷川
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
	ハートシェイプ 19:20～20:10 吉本		ZUMBA 19:20～20:10 URARA		はじめて ダンスエア 19:20～20:10 北川		ヨガエクササイズ 19:20～20:10 杉本 道代		ハートシェイプ 19:20～20:10 岡島		すっきりボール 19:40～20:10 北折			
20:00														
	リラックスヨガ 20:20～21:10 吉本		コア&シェイプ 20:20～21:10 杉本		トータルボディ エクササイズ 20:20～21:10 北川		BAILA BAILA 20:20～21:05 野村 健一郎		ヨガエクササイズ 20:20～21:10 岡島		ハートシェイプ 20:30～21:10 嘉納			
21:00														

レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
 レッスンの途中入場はできません。
 ツールの数により入場制限を行う場合があります。
 レッスン代行情報:<http://ktvl.jp/>
 ライフスポーツKTV豊中
 〒561-0864 大
 阪府豊中市夕日丘1-1-5
 TEL: 06-6849-8181