

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2022年10月~12月

	月曜日			火曜日			水曜日		
	メインスタジオ	サブスタジオ	プール	メインスタジオ	サブスタジオ	プール	メインスタジオ	サブスタジオ	プール
10:00									
10:35~11:05	コア&シェイプ 尾藤健作		アクアウォーキング 山田一志	10:15~11:00 トータルコンディショニング 廣江美規子			10:20~10:50 やさしいウォーク 廣江美規子		10:30~11:35 レディース水泳指導 初中上級 (有料)
11:25~12:10	はじめてFigure8 大森麻紀		11:30~12:35 レディース水泳指導 初中上級 (有料)	11:20~12:05 ボールDEトータルボディ 三浦さとみ			11:10~11:55 BAILABAILA YOSHI		11:40~12:00 ワンポイント 平泳ぎ
12:30~13:00	リラックスヨガ 大森麻紀		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	12:35~13:05 フェルデンクraisメソッド 原田拓社		12:00~13:00 プライベート (有料予約制)	12:15~12:45 フラダンス 山本里枝		
13:20~14:05	Group Power 鈴木和美			13:30~14:15 Group Blast 坂上大馬		13:00~14:00 シニア指導(5コース)有料	13:05~13:25 キレイBODY 百谷綾子		
14:30~15:15	フィットネスフラダンス 川西雅美	14:30~15:00 3D30 矢野俊彦		14:35~15:20 BAILABAILA 野村健一郎		14:30~15:00 アクアピクス 岡本幸子	13:45~14:15 Group Centergy 小林春花		
15:40~16:10	はじめてステップ 村井美恵			15:40~16:25 Group Fight 岡本幸子		15:05~15:25 ワンポイント クロール	14:35~15:05 リラックスヨガ 小森祐弥		
18:45~19:30	Group Fight 宅見啓司			19:00~19:30 3D30 鈴木和美		19:00~19:20 ワンポイント バタフライ	15:25~15:55 Pilates 古澤真里		
19:50~20:20	やさしいウォーク 宅見啓司		19:15~19:45 プライベート (有料予約制)	19:45~20:25 ベーシックウォーク 野村健一郎		19:30~20:00 プライベート (有料予約制)	18:30~19:15 RITMOS RIKA		18:30~19:15 マスターズサークル (有料)
20:40~21:10	ヨガエクササイズ 小林春花		20:00~20:30 プライベート (有料予約制)	20:45~21:15 骨盤矯正ストレッチ 鈴木和美			19:40~20:25 Group Power 矢野俊彦		19:20~19:50 プライベート (有料予約制)
							20:50~21:35 Group Fight 稲田三菜		20:15~20:45 アクアウォーキング 川端由実

	金曜日			土曜日			日曜日		
	メインスタジオ	サブスタジオ	プール	メインスタジオ	サブスタジオ	プール	メインスタジオ	サブスタジオ	プール
10:35~11:05	Pilates 古澤真里			10:35~11:05 コア&シェイプ 浜田薫			10:35~11:05 Group Fight 澤井詩衣菜		
11:25~11:55	Group Centergy 小林春花		11:55~13:00 レディース水泳指導 上級 (有料)	11:25~11:55 機能改善ストレッチ 浜田薫			11:25~12:10 Group Centergy 澤井詩衣菜		12:10~13:10 水泳指導 初中上級 (有料)
12:15~13:00	Group Groove 宮本真帆		13:00~14:00 シニア指導(5コース)有料 プライベート(4コース) (有料予約制)	12:15~12:45 リラックスヨガ 西宇治真由					13:15~13:35 ワンポイント バタフライ
13:20~14:05	ベーシックウォーク 芦高正晴			13:15~14:00 Group Centergy 小林春花					13:45~14:15 アクアピクス 手島佑貴
14:30~15:00	ZUMBA 中川バリンタ		15:00~15:30 プライベート (有料予約制)	14:30~15:00 マーシャルビート 岡田深子			14:10~14:55 Group Groove 中島由佳理		14:30~15:00 プライベート (有料予約制)
15:20~15:50	バレエストレッチ 魚住愛里			15:20~16:05 コア&シェイプ 山崎盛一			15:15~15:45 マスターエアロ 岡田深子		16:00~16:45 マスターズサークル (有料)
18:45~19:30	スロウフロウヨガ 藤本京美		19:00~20:10 腰痛改善 (有料)	16:25~17:10 骨盤矯正ストレッチ 山崎盛一			16:15~17:00 JAZZダンス 江上加余子		
19:50~20:20	バレトン 田中佐和子		20:20~20:40 ワンポイント 背泳ぎ						
20:40~21:10	Group Power 手島佑貴								
21:30~22:00	3D30 矢野俊彦								

お知らせ
 コロナウイルス感染・拡大防止の為、特別編成にて開催いたします。
 レッスン中換気を行う時間をいただきます。
 終了時間が延長となることもございます。ご了承ください。

レッスンインフォメーション
 ○レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
 ○レッスン開始後のご参加は、安全管理のため、ご遠慮ください。
 ○ステップ台・BOSU・ボール・3D30などのレッスンはツールの数により入場制限を行う場合があります。
 ○祝日は、開始が17時以降のレッスンは休講となります。
 ○アクアプログラムは3、4、5コース使用いたします。
 ○レッスン代行情報は、ライフスポーツKTV天六のホームページをご覧ください。
 ○準備が整い次第スタジオに入場となりますので、インストラクターの指がらに従ってください。

ライフスポーツKTV天六
<https://ktvl.jp>
 営業時間
 平日/10:00~23:00
 土曜日/10:00~20:00
 日曜日・祝日/10:00~18:00
 休館日
 木曜日・12/30・12/31

- 天六店“一押し”レッスン
- 裸足で受講可能レッスン
- 初心者お勧めレッスン