

月			火			水			木	金			土			日				
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	タイ式ヨガ 9:45~10:30 吉田奈穂 (プレミアム)	成人スイム 有料 10:10~11:00 坂田暢子	JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料		背骨 コンディショニング 9:50~10:20 今峯扶美子	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料			いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	奇数週 太極拳 周 偶数週 太極剣 竹中 9:45~10:45★ ¥1,100(1回)			キッズ 体育教室 10:00~10:45 宅見啓司						
オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:25~10:45 和田直子	もっと ベリーダンス 10:40~11:40 天鯛女 有料		ガチガチ改善 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム)	青竹ピクス◎ 10:30~11:00 森さとみ	アクアピクス 10:30~11:00 平田紀子	ZUMBA◎ 10:30~11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)		やさしいヨガ 10:35~11:20 三木祥子 オンラインレッスン (プレミアム)	はじめて太極拳 10:55~11:25 竹中保仁★	水中ウォーキング 10:30~10:50 山崎美知子	シェイプ&ポール 10:15~10:45 島田真理		成人スイム 有料 10:50~11:40 スタッフ	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	好きになる折紙 10:55~11:10 狭山華奈	軸アクア 10:30~11:00 松田遼		
心身スッキリ&ヨガ 11:00~11:45 和田直子 オンラインレッスン (プレミアム)			ストレッチ&ポール 11:30~12:00 大和屋敦子	バレエ入門 11:30~12:00 安田千草		ゆったりヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)		水中ウォーキング 11:30~11:50 田中鈴香		太極拳 11:35~12:20 竹中保仁★ (プレミアム)	楽楽ヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 (プレミアム)	山崎美知子 水中リズム体操 11:00~11:45 山崎美知子 (プレミアム)		キッズ 体育教室 11:00~11:45 宅見啓司			イベントクラス 11:45~18:00 ※不定期開催 開催しない場合は スタジオBのクラス を実施	リラックスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ	プライベートレッスン 11:40~12:10 松田遼 有料(1レーン使用)	
エアロ&風船パレー 12:00~12:45 市来瞳★ (プレミアム)	バレトン 11:55~12:40 平田紀子 (プレミアム)		初中級者 エアロピクス 12:20~13:00 大和屋敦子★	ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (プレミアム)		オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 12:35~13:20 関川太一 (プレミアム)		成人スイム 有料 12:00~12:50 松田遼		太極拳 12:35~12:50 山崎美知子	好きな トレーニング 13:00~13:15 宅見啓司★	ミックススイム 坂田 12:45~13:05						イベントクラス 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム)	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催	
ヨガ 12:55~13:40 加藤公海 (プレミアム)	ベリーダンス 13:00~13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝	レディーススイム 有料 13:00~13:50 榮 領樹	頑張る筋トレ 13:15~14:15 大和屋敦子★ (プレミアム)	機能改善スマート ワークアウト 13:15~13:45 榮 領樹	14:00~14:15	初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料	レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田遼		フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ 13:30~15:00 佐伯秀一 奇数週 有料	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子						ボールDEピラティス 13:00~13:45 榮 領樹		
Universal Yoga EARTH 13:50~14:20 市来瞳	腕肩らくケア 13:45~14:00 山崎恵梨	ぶかぶか運動 14:00~14:45 松田遼 (プレミアム)		好きな ストレッチ 14:00~14:15 下津正美		頑張らない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)		アクアピクス 14:00~14:30 岡本正一		初級者 エアロピクス 14:15~15:15 今峯扶美子★ 偶数週 有料	ZUMBA GOLD◎ 14:15~15:15 今峯扶美子★ 偶数週 有料							好きな スペシャル 14:00~14:30 スタッフ	カラダ快速 ボールエクササイズ 15:00~16:00 藤瀬 理 有料¥1,100	
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)	ストレッチポール 14:35~14:50 田中佳子		ピラティス 14:30~15:15 有田佳奈 (プレミアム)	リラックスヨガ 14:30~15:10 大和屋敦子		Group Fight◎ 15:35~16:05 杉本昇★				コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草	アクティブストレッチ &ヨガ 15:30~17:00 ふみ 第1・3週目 有料	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼						好きな トレーニング 16:40~16:55 好きな タオルエクサ 宅見啓司★	サーキットアクア 15:20~15:50 宅見啓司	
岡本秀美	リズムに合わせて 運動 15:00~15:15			卓球★ 15:30~16:45		頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本昇				15:50~16:05 セルフフェイスナル マッサージ 市来瞳	BAILA BAILA◎ 16:15~17:00 野村健一郎★ (プレミアム)							好きな タオルエクサ 宅見啓司★		
SALSATION◎ 15:30~16:15 中橋洋子★ (プレミアム)	踏台で昇降運動 15:25~15:40 市来瞳★	はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来 瞳	ZUMBA◎・奇 Group Fight◎・偶 15:30~16:15 松本典昭★ (プレミアム)	JSAボールで 腰痛予防 16:30~17:30 平田智子 第1・3週目 有料		ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 榮 領樹		17:15~17:30 イラスト教室 井上沙月	キッズ 体育教室 17:15~18:00 宅見啓司							好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼		
好きになる英会話 17:30~17:45 高橋つくみ				キッズ 体育教室 17:15~18:00 宅見啓司		ファンクショナル ローラーピラティス 17:45~18:30 島田真理 ¥1,430(1回)				エアロピクス 18:10~18:55 野村健一郎★ (プレミアム)	マスターステップ 19:10~19:55 秋本徳宏★ (プレミアム)							好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼		
好きになる パランスボール 18:15~18:30 松田遼			好きな トレーニング 18:05~18:35 岡本正一★			ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料				オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 19:00~19:30 関川太一	JSAボール エクササイズ無料 19:45~20:15 榮 領樹							好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼		
初級者 エアロピクス 18:50~19:20 平田智子★	JSAボール エクササイズ無料 19:00~19:30 松田遼		Group Fight◎ 18:50~19:35 宅見啓司★ (プレミアム)	若さを保つストレッチ 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)		ヨガ 18:50~19:35 島田真理 (プレミアム)				初級水泳 19:15~19:35 坂田暢子								好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼		
ゆったりヨガ 19:40~20:25 ふみ (プレミアム)	コア&シェイプ 19:40~20:10 松田遼		ととのうヨガ 19:45~20:30 岡本正一 (プレミアム)	フラダンス 19:45~20:15 高原久美子	サーキットアクア 19:50~20:20 宅見啓司	中級者 エアロピクス 19:45~20:25 島田真理★				ZUMBA◎ 20:10~20:40 秋本徳宏★								好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼		
				20:35~20:50 好きな 脳トレ 村井温紀★		JSAボール エクササイズ無料 20:35~21:05 松田 遼													好きな トレーニング 16:45~17:15 松田遼	
バレトン 20:35~21:05 ふみ	疲労回復ヨガ 20:30~21:30 原ももこ オンラインレッスン (プレミアム)	ミックススイム 20:25~20:55 今福伸一				プライベートSS 20:30~21:30 坂田暢子 有料(1レーン使用)														
		プライベートSS 21:00~21:30 今福伸一 有料(1レーン使用)																		

●レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります  
●レッスンの途中入退場はできません  
●ツールの数により入場制限を行う場合があります  
●祝日の下記の時間帯は休講となります  
10:00以前のレッスン  
17:20以降のレッスン  
●代行情報は ktvl.jp サイト内でご確認下さい  
●レッスン開始時間10分前より入場いただけます  
●★はシューズ必要

※15分レッスンは不定期開催