

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2024年1月~3月

10:00	月曜日			火曜日			水曜日			10:00
	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	
	10:15~10:45 やさしいウォーク YOSHI		10:30~11:00 アクアウォーキング 川端由美	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)	11:00
11:00	10:55~11:25 BAILABAILA YOSHI		11:30~12:35 レディース水泳指導 初中上級 (有料)	11:10~11:40 フェルデンクライスメソッド 原田拓哉			11:00~11:45 骨盤矯正ストレッチ 山崎啓		ワンポイント クロール 11:40~12:00 定員10名	11:00
12:00	11:35~12:20 RITMOS 大森麻紀		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	11:50~12:35 FemDan (フェムダン) CHIAKI		12:00~13:00 プライベート (有料予約制)	12:00~12:30 フラダンス 山本聖枝	12:00~12:30 ミニボール エクササイズ 阪本仁美		12:00
13:00	12:30~13:00 リラックスヨガ 大森麻紀			12:45~13:15 太極健康法 川端由美		13:00~14:00 シニア指導(6コース)有料	12:45~13:15 キレいBODY 百谷綾子			13:00
14:00	13:15~14:00 Group Groove 中島由佳理			13:30~14:15 Group Blast 坂上大馬		13:30~14:00 プライベート(4コース) (有料予約制)	13:30~14:15 リラックスヨガ 橋正珠里			14:00
15:00	14:15~15:00 フィットネスフラダンス 川西雅美			14:35~15:20 BAILABAILA 野村健一郎		14:30~15:00 アクアピクス 岡本幸子	14:30~15:00 バレエストレッチ 米田くるみ			15:00
16:00	15:10~15:55 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 平泳ぎ	15:15~16:00 Pilates 古澤真里			16:00
17:00	16:10~16:55 トータルコンディショニング 三浦さとみ									17:00
18:00			18:15~18:45 プライベート (有料予約制)							18:00
19:00	19:00~19:30 Group Core 宅見啓司		19:00~19:30 プライベート (有料予約制)	19:00~19:30 コア&シェイブ 中島秀寿		19:00~19:20 ワンポイント バタフライ	19:00~19:30 セルフ筋展ほくし 矢野俊彦		18:30~19:15 マスターズサークル (有料)	19:00
20:00	19:50~20:30 やさしいウォーク 宅見啓司			19:45~20:25 ベーシックウォーク 野村健一郎		19:30~20:30 プライベート (有料予約制)	19:45~20:15 3D30 矢野俊彦		19:20~19:50 プライベート (有料予約制)	20:00
21:00	20:50~21:20 Group Centergy 鈴木和美			20:40~21:00 はじめてPower 矢野俊彦			20:30~20:50 はじめてFight 藤井一生		20:15~20:45 アクアウォーキング 川端由美	21:00
22:00				21:10~21:55 Group Power 矢野俊彦			21:00~21:45 Group Fight 藤井一生		21:00~21:30 プライベート (有料予約制)	22:00

10:00	金曜日			土曜日			日曜日			10:00	
	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		
				10:30~11:00 コア&シェイブ 浜田麗			10:30~11:00 Group Fight 澤井詩衣菜			10:00	
11:00	10:35~11:05 Pilates 古澤真里			11:10~11:55 機能改善ストレッチ 浜田麗			11:15~12:00 Group Centergy 澤井詩衣菜			11:00	
12:00	11:25~11:55 Group Centergy 稲田三菜		11:55~13:00 レディース水泳指導 上級 (有料)	12:10~12:55 Group Fight 藤本雅之			12:15~13:15 運営わり有料レッスン ※詳細は別紙をご覧ください。		12:10~13:10 水泳指導 初中上級 (有料)	12:00	
13:00	12:15~13:00 Group Groove 宮本真帆		13:00~14:00 シニア指導(6コース)有料 プライベート(4コース) (有料予約制)	13:10~13:55 Group Centergy 稲田三菜			13:30~14:00 Group Power 稲田三菜		ワンポイント バタフライ 13:15~13:35 13:45~14:15 アクアピクス 手島佑典	13:00	
14:00	13:15~14:00 ベーシックウォーク 芦高正晴		14:00~15:30 プライベート (有料予約制)	14:10~14:40 Pilates 稲田三菜			14:15~14:45 Group Fight 稲田三菜		14:30~15:00 プライベート (有料予約制)	14:00	
15:00	14:15~14:45 BOSU30 矢野俊彦			14:55~15:40 マーシャルヒート 岡田漢子			15:00~15:40 ベーシックエアロ 岡田漢子	15:00~15:45 トータルコンディショニング 三浦さとみ	定員10名	15:00	
16:00	15:00~15:30 バレエストレッチ 魚住愛里			16:00~16:45 コア&シェイブ 山崎啓一			16:00~16:45 JAZZダンス 江上加奈子		16:00~16:45 マスターズサークル (有料)	16:00	
17:00	15:15~15:45 3D30 鈴木和美			17:00~17:45 RITMOS RIKA			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>お知らせ 1/7(日) 13:45~のアクアピクスは、冬休み短期教室開催のため、休講とさせていただきます。</p> <p>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</p> <p>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・1/1・1/2・1/3</p> </div>				17:00
18:00											
19:00	19:00~19:45 スロウフローヨガ 藤本京美	19:00~19:30 腰痛改善(有料)	19:00~20:10 腰痛改善 (有料)							19:00	
20:00	20:00~20:45 バレトン 田中佐和子		20:20~20:40 ワンポイント クロール							20:00	
21:00	21:00~21:45 Group Power 手島佑典									21:00	
22:00										22:00	

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。
 ○当日は、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。
 ○レッス年代行情報は、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示に従ってください。