

# ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2024年7月～9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	
11:00	10:30~11:15 <b>BAILABAILA</b>		10:30~11:00 アクアウォーキング	10:15~11:00 トータルコンディショニング			10:20~10:50 初級者エアロビクス		10:30~11:35 レディース水泳指導 初中上級 (有料)	11:00
12:00	11:30~12:00 ヨガエクササイズ		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			12:00~12:30 フラダンス		11:40~12:00 ワンポイント 平泳ぎ	12:00
13:00	12:15~13:00 <b>RITMOS</b>		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	12:45~13:15 太極健康法			12:45~13:15 キレイBODY			13:00
14:00	13:15~13:45 Group Centergy			13:30~14:15 Group Blast			13:30~14:00 ミニボールエクササイズ			14:00
15:00	14:00~14:45 フィットネスフラダンス			14:35~15:20 <b>BAILABAILA</b>			14:15~14:45 バレエストレッチ			15:00
16:00	15:00~15:45 初心者ステップ			15:40~16:25 Group Fight			15:00~15:45 Pilates			16:00
17:00	16:00~16:45 トータルコンディショニング									17:00
18:00										18:00
19:00	19:00~19:30 Group Core		18:15~18:45 プライベート (有料予約制)	19:00~19:30 Group Centergy			18:45~19:30 初級者ダンス		18:30~19:15 マスターズサークル (有料)	19:00
20:00	19:50~20:30 初級者エアロビクス			19:45~20:25 初中級者エアロビクス			19:45~20:15 3D30		19:20~19:50 プライベート (有料予約制)	20:00
21:00	20:50~21:35 Group Centergy			20:40~21:00 はじめてPower			20:30~20:50 はじめてFight		20:15~20:45 アクアウォーキング	21:00
22:00				21:10~21:55 Group Power			21:00~21:45 Group Fight		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	
11:00	10:35~11:05 Pilates			10:30~11:00 コア&シェイプ			10:30~11:00 Group Fight			11:00
12:00	11:25~11:55 Group Centergy			11:10~11:55 機能改善ストレッチ			11:15~12:00 Group Centergy			12:00
13:00	12:15~13:00 Group Groove		11:55~13:00 レディース水泳指導 上級 (有料)	12:10~12:55 Group Fight			12:15~12:45 Group Power		12:10~13:10 水泳指導 初中上級 (有料)	13:00
14:00	13:15~14:00 初中級者エアロビクス		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)	13:10~13:55 Group Centergy			13:00~14:00 週替わり有料レッスン ※詳細は別紙をご覧ください。		13:15~13:35 ワンポイント 平泳ぎ	14:00
									13:45~14:15 アクアビクス	
15:00	14:10~14:30 ミニボールエクササイズ		14:00~15:30 プライベート (有料予約制)	14:10~14:40 Pilates			14:15~14:45 Group Fight		14:30~15:00 プライベート (有料予約制)	15:00
16:00	14:45~15:30 初級者ダンス			14:55~15:40 マーシャルアート			15:00~15:40 ベーシックエアロ		16:00~16:45 マスターズサークル (有料)	16:00
17:00				16:00~16:45 コア&シェイプ			16:10~16:55 JAZZダンス			17:00
18:00				17:00~17:45 <b>RITMOS</b>			お知らせ 7/28・8/4・8/11(日) 13:45へのアクアビクスは、 夏休み短期教室開催のため休講とさせていただきます。			18:00
19:00	19:00~19:45 スロウフローヨガ		19:00~19:30 腰痛改善(有料)				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			19:00
							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・8/16/8/17			20:00
20:00	20:00~20:45 バレトン		20:20~20:40 ワンポイント 平泳ぎ							
21:00	21:00~21:45 Group Power									22:00

**レッスンの予約と変更**  
 ○レッスンは予約なく変更・休講になる場合があります。  
 ○レッスンは開始後のご参加は、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。  
 ○障害が軽いアクア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。