

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2024年10月~12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 シェイプ&ストレッチ NEW 戸高正晴		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 初級者エアロビクス 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
12:00	11:30~12:00 ヨガエクササイズ 大森麻紀		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 原田拓社			11:00~11:45 骨盤矯正ストレッチ 山崎盛一		ワンポイント 平泳ぎ 11:40~12:00	12:00
13:00	12:15~13:00 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 山本里枝			
14:00	13:15~13:45 Group Century 鈴木和美			12:45~13:15 太極健康法 川端由美		13:00~14:00 シニア指導(5コース)有料	12:45~13:15 キレイBODY 百谷綾子			
15:00	14:00~14:45 フィットネスフラダンス 川西雅美	14:00~14:30 3D30 鈴木和美		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)	13:30~14:00 ミニボールエクササイズ 阪本仁美			
16:00	15:00~15:45 初心者ステップ 村井美恵	14:45~15:30 定員4名		14:35~15:20 BAILABAILA 野村健一郎		14:30~15:00 アクアビクス 岡本幸子	14:15~14:45 バレエストレッチ 米田くるみ			
17:00	16:00~16:45 トータルコンディショニング 三浦さとみ			15:40~16:25 Group Fight 岡本幸子		15:05~15:25 ワンポイント バタフライ	15:00~15:45 Pilates 古澤真里			
18:00										
19:00	18:15~18:45 プライベート (有料予約制)									
20:00	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 Group Fight 稲田三菜		19:00~19:20 ワンポイント バタフライ	18:45~19:30 初級者ダンス 古澤真里		18:30~19:15 マスターズサークル (有料)	19:00
21:00	19:50~20:30 初級者エアロビクス 宅見啓司			19:45~20:25 初・中級者エアロビクス 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
22:00	20:50~21:35 Group Century 藤原優子			20:40~21:00 はじめてPower 稲田三菜			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
				21:10~21:55 Group Power 稲田三菜			21:00~21:45 Group Fight 藤井一生			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 古澤真里			10:30~11:00 コア&シェイブ 浜田薫			10:30~11:15 Group Fight 澤井詩衣菜			
12:00	11:25~11:55 Group Century 稲田三菜			11:10~11:55 機能改善ストレッチ 浜田薫			11:30~12:15 Group Century 澤井詩衣菜			
13:00	12:15~13:00 Group Groove 轟納美佐子		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			12:35~13:20 Group Power 田宮 誠(1・3週) 稲田三菜(2・4週)		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 戸高正晴		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 Century 稲田三菜			13:45~14:45 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 クロール 手島佑真	14:00
15:00	14:10~14:30 ミニボールエクササイズ 鈴木和美		14:00~15:30 プライベート (有料予約制)	14:10~14:40 Pilates 稲田三菜			14:30~15:00 アクアビクス (有料予約制)		13:45~14:15 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 魚住愛里			14:55~15:40 マーシャルアート 岡田凜子			15:00~15:40 ベーシックエアロ 岡田凜子		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&シェイブ 山崎盛一			16:10~16:55 JAZZダンス 江上か余子			17:00
18:00				17:00~17:45 RITMOS RIKA						
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)							
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							
21:00	21:00~21:45 Group Power 手島佑真									
22:00										

レッス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。
 ○アクアプログラムは3、4、5コース使用いたします。
 ○ステップ台・BOSU・ホール・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示に従ってください。

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

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・12/29・12/30・12/31