

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2025年1月～3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										10:00
10:30~11:15	シェイプ&ストレッチ		アクアウォーキング	トータルコンディショニング			初級者エアロビクス			10:30~11:35
11:00										レディース 水泳指導 初中上級 (有料)
11:30~12:00	ヨガエクササイズ		レディース 水泳指導 初中上級 (有料)	フェルデンクライスメソッド			骨盤矯正ストレッチ			ワンポイント クロール
12:00										11:40~12:00
12:15~13:00	RITMOS		プライベート (有料予約制)	FemDan(フェムダン)			フラダンス			
13:00										
13:15~13:45	Group Centergy			木曜健康法			キレイBODY			
14:00										
14:00~14:45	フィットネスフラダンス			Group Blast			ミニボールエクササイズ			
15:00										
15:00~15:45	初心者ステップ			BAILABAILA			バレエストレッチ			
16:00										
16:00~16:30	太極拳入門			Group Fight			Pilates			
17:00										
17:40~17:10	トータルコンディショニング									
18:00										
18:15~18:45	プライベート (有料予約制)									
19:00										
19:00~19:30	Group Core			Group Fight			初級者ダンス			
20:00										
19:50~20:30	初級者エアロビクス			初・中級者エアロビクス			3D30			
21:00										
20:50~21:35	Group Centergy			Group Power			Group Fight			
22:00										

	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	
10:00										10:00
10:35~11:05	Pilates			コア&シェイプ			リラックスヨガ			10:30~11:15
11:00										
11:10~11:55	Group Centergy			機能改善ストレッチ						11:30~12:15
12:00										Group Centergy
12:15~13:00	Group Groove			Group Fight						12:10~13:10
13:00										水泳指導 初中上級 (有料)
13:15~14:00	初・中級者エアロビクス			Group Centergy						ワンポイント バタフライ
14:00										13:15~13:35
14:10~14:30	ミニボールエクササイズ			Pilates			運営わり有料レッスン			13:45~14:15
15:00										アクアビクス
14:45~15:30	初級者ダンス			マーシャルアート			ベーシックエアロ			14:30~15:30
16:00										プライベート (有料予約制)
16:00~16:45				コア&シェイプ						16:00~16:45
17:00										マスターズサークル (有料)
17:00~17:45	RITMOS									
18:00										
19:00										
19:00~19:45	スロウフローヨガ									
20:00										
20:00~20:45	バレトン									
21:00										
21:00~21:45	Group Power									
22:00										

お知らせ

1/5 (日) 13:45~のアクアビ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。

★ 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・1/1・1/2・1/3

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、ご連絡ください。
 ○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。
 ○レッスンの代行情報は、ライフスポーツKTV天六のホームページをご覧ください。
 ○運営が異なるサブ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。