

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				フェルデンクライスメソッド			骨盤矯正ストレッチ			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)	FemDan(フェムダン)			フラダンス			ワンポイント クロール
12:00				木曜健康法			キレイBODY			11:40~12:00
12:15~13:00	RITMOS		プライベート (有料予約制)	Group Blast			ミニボールエクササイズ			
13:00				BAILABAILA			バレエストレッチ			
13:15~13:45	Group Centergy			Group Fight			Pilates			
14:00	フィットネスフラダンス									
14:00~14:45	3D30									
15:00	初心者ステップ									
15:00~15:45	初級者エアロビクス									
16:00	太極拳入門									
16:00~16:30										
16:40~17:10	トータルコンディショニング									
17:00										
18:00										
18:15~18:45	プライベート (有料予約制)									
19:00	Group Core			Group Fight			初級者ダンス			マスターズサークル (有料)
19:00~19:30										19:20~19:50
19:30~20:30	初級者エアロビクス									プライベート (有料予約制)
20:00										20:15~20:45
20:00~20:30										アクアウォーキング
20:30~21:35	Group Centergy			Group Power						21:00~21:30
21:00										プライベート (有料予約制)
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				機能改善ストレッチ			Group Centergy			11:00~11:55
11:25~11:55	Group Centergy			Group Fight			Group Power			11:30~12:15
12:00										12:10~13:10
12:15~13:00	Group Groove			Group Centergy			Group Power			水泳指導 初中上級 (有料)
13:00										ワンポイント バタフライ
13:15~14:00	初中級者エアロビクス			Pilates			運営わり有料レッスン			13:15~13:35
14:00				グループパワー			マージナルビート			13:45~14:15
14:10~14:30	ミニボールエクササイズ			プライベート (有料予約制)						アクアウォーキング
14:45~15:30	初級者ダンス									14:30~15:00
15:00										プライベート (有料予約制)
16:00										16:00~16:45
16:00										マスターズサークル (有料)
17:00										
17:00										
18:00										
19:00	スロウフローヨガ									
19:00~19:45										
19:00~19:30										
20:00	バレトン									
20:00~20:45										
21:00	Group Power									
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。
 ○振日は、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。
 ○準備が整い次第スタジオに入庫となりますので、インストラクターの指示に従ってください。

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