

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2025年4月～6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 [芦高正徳]		10:30~11:00 アクアウォーキング [川端由美]	10:20~11:05 トータルコンディショニング [廣江美規子]			10:15~10:45 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 初級上級 (有料)	11:00
12:00	11:30~12:00 ヨガエクササイズ [大森麻純]		11:30~12:35 レディース水泳指導 初級上級 (有料)	11:20~12:00 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 [山崎聖一]		11:40~12:00 ワンポイント バタフライ	12:00
	12:10~12:30 NEW ダンスの基礎 [大森麻純]			12:15~13:00 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]			
13:00	12:40~13:25 RITMOS [大森麻純]		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	13:30~14:15 初中級エアロビクス [坂上大馬]		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]			13:00
	13:35~13:50 ボール&ほくれ [矢野俊彦]			14:30~15:20 BAILABAILA [野村健一郎]		13:30~14:00 プライベート(4コース) (有料予約制)	13:30~14:00 バランスポール [阪本仁美]			14:00
14:00	14:00~14:45 フィットネスフラダンス [川西雅美]		14:05~14:35 3D30 [矢野俊彦]	14:35~15:20 Group Fight [岡本幸子]		14:30~15:00 アクアビクス [岡本幸子]	14:15~15:00 トータルコンディショニング [三浦さとみ]			15:00
15:00	15:00~15:45 初心者ステップ [村井美恵]		定員4名	15:40~16:25 Group Fight [岡本幸子]		15:05~15:25 ワンポイント クロール	15:15~16:00 初級者ダンス [古澤真里]			15:00
16:00	16:00~16:45 太極拳入門 [三浦さとみ]									16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	19:00~19:30 NEW クロスフィット [宅見啓司]		18:15~18:45 プライベート (有料予約制)	19:00~19:30 Group Fight [藤本雅之]		19:00~19:20 ワンポイント クロール	18:45~19:30 Pilates [古澤真里]		18:30~19:15 マスターズサークル (有料)	19:00
20:00	19:45~20:25 初級者エアロビクス [宅見啓司]		19:00~19:30 プライベート (有料予約制)	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
21:00	20:40~21:25 Group Centergy [YUKO]		20:00~20:20 ワンポイント バタフライ	20:40~21:25 Group Power [稲田三菜]			20:30~21:15 Group 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	21:35~21:55 NEW ぐっすりストレッチ [YUKO]								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	10:30~11:05 Pilates [古澤真里]			10:30~11:00 コア&シェイプ [浜田薫]			10:30~11:15 リラックスヨガ [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)	11:10~11:55 機能改善ストレッチ [浜田薫]			11:30~12:15 Group Centergy [澤井詩衣菜]		12:10~13:10 水泳指導 初級上級 (有料)	12:00
13:00	12:15~13:00 Group Groove [嘉納美佐子]		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)	12:10~12:55 Group Fight [藤本雅之]			12:30~13:15 Group Power [田宮 誠(1・3週) 手島佑貴(2・4週)]		13:15~13:35 ワンポイント 青泳ぎ	13:00
14:00	13:10~13:55 初中級者エアロビクス [芦高正徳]		14:00~15:30 プライベート (有料予約制)	13:10~13:55 Group Centergy [稲田三菜]			13:45~14:45 運営わり有料レッスン ※詳細は別紙をご覧ください。		13:45~14:15 アクアビクス [手島佑貴]	14:00
15:00	14:05~14:35 太極拳療法 [川端由美]			14:10~14:40 Pilates [稲田三菜]			15:00~15:40 ベーシックエアロ [岡田深子]		14:30~15:30 プライベート (有料予約制)	15:00
16:00	14:45~15:30 Group Fight [稲田三菜]			14:55~15:40 マーシャルアート [岡田深子]			16:10~16:55 JAZZダンス [江上加余子]		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&シェイプ [山崎聖一]						17:00
18:00				17:00~17:45 RITMOS [RIKA]						18:00
19:00	19:00~19:45 スロウフローヨガ [藤本京美]		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 平泳ぎ							20:00
21:00	21:00~21:45 Group Power [手島佑貴]		20:45~21:15 プライベート (有料予約制)							21:00
22:00										22:00

お知らせ

4/6(日) 13:45~のアクアビクスは春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://ktv.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

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。
 ○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。
 ○準備が早い姿勢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。