

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2025年7月～9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
11:00	10:30~11:15 シェイプ&ストレッチ 芦高正晴		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)	11:20~12:00 フェルデンクライスメソッド 原田拓社			12:00~12:30 フラダンス 山本里枝		11:40~12:00 ワンポイント 水泳	12:00
13:00	12:40~13:25 RITMOS 大森麻紀		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	12:15~13:00 FemDan(フェムダン) CHIAKI			12:45~13:15 キレイBODY 百谷綾子			13:00
14:00	13:35~13:50 ボール&ほぐし 矢野俊彦			13:30~14:15 初中級エアロビクス 坂上大馬			13:30~14:00 バランスボール 阪本仁美			14:00
15:00	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 BAILABAILA 野村健一郎			14:15~15:00 トータルコンディショニング 三浦さとみ			15:00
16:00	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			15:15~16:00 初級者ダンス 古澤真里			16:00
17:00	16:00~16:45 太極拳入門 三浦さとみ									17:00
18:00										18:00
19:00	19:00~19:30 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 BOSU 矢野俊彦			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			19:45~20:15 Group Power 稲田三菜		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 水泳	20:40~21:10 3D30 矢野俊彦			20:35~21:20 Group Fight 稲田三菜		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 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

	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
11:00	10:35~11:05 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			11:10~11:55 機能改善ストレッチ 浜田薫			11:30~12:15 Group Centergy 澤井詩衣菜			12:00
13:00	12:15~13:00 Group Groove 嘉納美佐子		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			12:30~13:15 Group Power 田宮 誠 (1・3週) 手島佑貴 (2・4週)		12:10~13:10 水泳指導 初中上級 (有料)	13:00
14:00	13:10~13:55 初中級者エアロビクス 芦高正晴		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 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。		13:10~13:35 ワンポイント 水泳	14:00
15:00	14:05~14:35 太極健康法 川端由美		14:00~15:30 プライベート (有料予約制)	14:10~14:40 Pilates 稲田三菜			13:45~14:15 アクアピクス 手島佑貴		13:45~14:15 アクアピクス 手島佑貴	14:00
16:00	14:45~15:30 Group Fight 稲田三菜			14:55~15:40 マーシャルビート 岡田漢子			15:00~15:45 ベーシックエアロ 岡田漢子		14:30~15:30 プライベート (有料予約制)	15:00
17:00				16:00~16:45 コア&シェイプ 山崎盛一			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
18:00				17:00~17:45 RITMOS RIKA			お知らせ 7/27(日) 13:45~のアクアピクスは夏休み 短期教室開催のため休講とさせていただきます。			17:00
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)							
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						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	

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

LIFESPORTS KTV TENROKU WORKOUT PROGRAM

STUDIO

*ステップ台・BOSU・ボール・ボール・VIPRなどツールを使うレッスンは、数に限りがありますので予めご了承ください。

エアロビクス (燃やす)

初級者エアロビクス	歩く動作を中心に楽しく汗をかくクラスです。
初中級者エアロビクス	気持ちよく動いて脂肪燃焼を目指すクラス
ベーシックエアロ	ベーシックウォークに慣れたらこのクラス！

ステップ (燃やす・鍛える)

初心者ステップ	膝にやさしいステップ台を使った有酸素運動です。
---------	-------------------------

ピラティス・ヨガ (整える・鍛える)

Pilates	体幹・コアを鍛え、強く美しい身体をつくります。
ヨガエクササイズ	力強い動きと、柔軟性を高める要素が組み込まれています。
スロウフロウヨガ	ゆったりと流れるようにポーズをとっていきます
リラククスヨガ	心と体の調和をはかり、身体をリフレッシュ！

ダンス系プログラム (楽しむ・燃やす)

ダンスの基礎	ダンスの基本となる動きを練習します。
初級者ダンス	初心者でも大丈夫。きっとダンスが好きになる！
BAILABAILA バイラバイラ	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発新感覚EX ダンスが初めてでも、運動が少し苦手でもOK！
RITMOS (リトモス)	アルゼンチン発、様々なダンス要素が入ったフィットネスプログラム
フィットネスフラダンス	癒されながら引き締まる！くびれもできる！
フラダンス	初心者も安心、基礎からフラダンスを楽しめます。
JAZZダンス	カラダ作りも行いながらJAZZを楽しめます

医師監修下半身中心エクササイズ (ほぐす・鍛える・ダンス)

FemDan (フェムダン)	下腹部プロポ、腰痛、フェムゾーンの痛みやゆるみ、 更年期障害などのフェムゾーンのトラブルの予防
----------------	--

格闘技系プログラム (燃やす)

マーシャルアート	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム
----------	--------------------------

コンディショニングプログラム (整える・鍛える)

キレイBODY	
コア&シェイプ	コアを鍛え、シェイプアップのためのトレーニングを行います。
パレト	パレエとヨガとフィットネスを取り入れたバランスコンディショニング。
トータルコンディショニング	体全体のコンディションを整えます。
太極健康法	太極拳より簡単楽々。太極拳並の効果。
太極拳入門	太極拳の基礎を身につけましょう。
バランスボール	バランスボールを使って体幹トレーニングやストレッチをします。
シェイプ&ストレッチ	簡単なエアロで引き締めて、後半はストレッチします。
クロスフィット	多様な運動を短時間で高強度に行う全身トレーニングです。 機能性向上と高い消費カロリーが特徴です。
NEW BOSU	半球状のバランストレーナーを使用する、全身のバランス 筋コンディショニングです。

身体機能改善プログラム (ほぐす・整える)

機能改善ストレッチ	日常の動作を楽にするストレッチ。
骨盤矯正ストレッチ	骨盤を矯正するストレッチ&コアトレ！
フェルデンクライスメソッド	無理のない動きで身体を調整するクラス。
ぐっすりストレッチ	1日の終わりに眠りやすいストレッチを行います。
ポール&ほぐし	ポール等を使用し、カラダをほぐします。

MOSSAプログラム (シンプル・安全・楽しい)

Group Power	バーベルとプレート、自体重を使いながら行うストレングストレーニングプログラムです。
Group Fight	総合格闘技のカーディオとストレングスを組み合わせ、 楽しみながら身体を強化するプログラムです。
Group Groove	ダンスにインスパイアされたフィットネスプログラム。 様々なダンスの要素を取り入れています。
3D30	VIPRを使うことでムーブメントに負荷をかけることができ、 実際に使う動きを鍛えるプログラムです。
Group Centergy	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。



POOL エリア

ワンポイント	4泳法のワンポイントレッスン。週ごとに練習項目が変わります。
アクアウォーキング	水の抵抗を利用して、効果的なウォーキング。
アクアビクス	水の中で気持ちよく動いて脂肪燃焼！

有料スイミングスクール・プライベートスイミング

成人指導コース	16歳以上の男女	日	12:10~13:10	週1回 10,120円
レディスコース	16歳以上の女性	月・水 金	月11:30~12:35 水10:30~11:35 11:55~13:00	週2回 13,090円
シニアコース	男性50歳以上 女性45歳以上	火・金	13:00~14:00	週3回 16,060円
腰痛改善コース	16歳以上の男女	金	19:00~20:10	週4回 19,030円
マスターズサークル	16歳以上の男女	日 水	16:00~16:45 18:30~19:15	月8回 2,200円
プライベートスイミング			30分	3,850円(前月の26日より予約開始)

※価格はすべて税込み価格です。