

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								
10:30～11:15		10:30～11:00	10:20～11:05			10:15～10:45		10:30～11:35
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		レディース水泳指導 初中上級 (有料)
	芦高正靖	川端由実		廣江美規子			廣江美規子	
11:30～12:00		11:30～12:35	11:20～12:00			11:00～11:45		11:40～12:00
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 背泳ぎ
	大森麻紀			原田拓祉			山崎盛一	
12:10～12:30			12:15～13:00		12:00～13:00	12:00～12:30		
ダンスの基礎			FemDan(フェムダン)		プライベート (有料予約制)	フラダンス		
	大森麻紀			CHIAKI			山本里枝	
12:40～13:25		12:40～14:10	13:20～14:05		13:00～14:00 シニア指導(5コース)有料	12:45～13:15		
RITMOS		プライベート (有料予約制)	初中級者エアロビクス		プライベート(4コース) (有料予約制)	キレイBODY		
	大森麻紀			坂上大馬			百谷綾子	
13:35～13:50						13:30～14:00		
ボール&ほぐし						バランスボール		
	矢野俊彦						阪本仁美	
14:00～14:45		14:05～14:35	14:35～15:20		14:30～15:00	14:15～15:00		
フィットネスフラダンス		3D30	BAILABAILA		アクアピクス	トータルコンディショニング		
	川西雅美			野村健一郎			三浦さとみ	
15:00～15:45					15:05～15:25	15:15～16:00		
初心者ステップ					ワンポイント バタフライ	初級者ダンス		
	村井美恵						古澤真里	
16:00～16:45			15:40～16:25					
太極拳入門			Group Fight					
	三浦さとみ			岡本幸子				
17:00								
18:00								
19:00		18:15～18:45			19:00～19:20	18:45～19:30		18:30～19:15
19:00～19:30		プライベート (有料予約制)	19:00～19:30		ワンポイント バタフライ	Pilates		マスターズサークル (有料)
クロスフィット			NEW BOSU				古澤真里	
	宅見啓司			矢野俊彦				
19:45～20:25		19:00～19:30	19:45～20:25		19:30～20:30	19:45～20:15		19:20～19:50
初級者エアロビクス		プライベート (有料予約制)	初中級者エアロビクス		プライベート (有料予約制)	Group Power		プライベート (有料予約制)
	宅見啓司			野村健一郎			稲田三菜	
20:40～21:25		20:00～20:20	20:40～21:10			20:35～21:20		20:15～20:45
Group Centergy		ワンポイント 背泳ぎ	3D30			Group Fight		アクアウォーキング
	YUKO			矢野俊彦			稲田三菜	川端由実
21:35～21:55								21:00～21:30
ぐっすりストレッチ								プライベート (有料予約制)
	YUKO							
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			10:00		
10:35～11:05			10:30～11:00			10:30～11:15		
Pilates			コア&シェイプ			リラックスヨガ		
	古澤真里			浜田薫			澤井詩衣菜	
11:25～11:55			11:10～11:55			11:30～12:15		
Group Centergy			機能改善ストレッチ			Group Centergy		
	稲田三菜			浜田薫			澤井詩衣菜	
12:15～13:00		11:55～13:00	12:10～12:55			12:30～13:15		12:10～13:10
Group Groove		レディース水泳指導 上級 (有料)	Group Fight			Group Power		水泳指導 初中上級 (有料)
	嘉納美佐子			藤本雅之				
13:10～13:55		13:00～14:00	13:10～13:55			13:45～14:45		ワンポイント 平泳ぎ
初中級者エアロビクス		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)	Group Centergy			運営わり有料レッスン		アクアピクス
	芦高正靖			稲田三菜		※詳細は別紙をご覧ください。		手島佑貴
14:05～14:35		14:00～15:00	14:10～14:40			15:00～15:45		13:15～13:35
太極健康法		プライベート (有料予約制)	Pilates			ベーシックエアロ		13:45～14:15
	川端由実			稲田三菜			岡田漢子	アクアピクス
14:45～15:30			14:55～15:40			16:10～16:55		14:30～15:30
Group Fight			マーシャルビート			JAZZダンス		プライベート (有料予約制)
	稲田三菜			岡田漢子			江上加余子	
16:00			16:00～16:45					16:00～16:45
			コア&シェイプ					マスターズサークル (有料)
				山崎盛一				
17:00			17:00～17:45					
			RITMOS					
				RIKA				
19:00		19:00～19:30						
スロウフロウヨガ		腰痛改善 (有料)						
	藤本京美							
20:00～20:45		20:20～20:40						
バレトン		ワンポイント クロール						
	田中佐和子							
21:00～21:45		20:45～21:15						
Group Power		プライベート (有料予約制)						
	手島佑貴							
22:00								

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。

★ 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・8/15・8/16

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ご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。