

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2026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			10:00		
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	川端由実	10:15～10:45	初級者エアロビクス	廣江美規子
11:00						11:00～11:45	骨盤矯正ストレッチ	山崎盛一
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)	原田拓祐	12:00～12:30	フラダンス	山本里枝
12:00	ダンスの基礎	大森麻紀	12:40～14:10	プライベート (有料予約制)	CHIAKI	12:15～13:00	プライベート (有料予約制)	12:45～13:15
12:40～13:25	RITMOS	大森麻紀	13:20～14:05	初中級者エアロビクス	坂上大馬	13:00～14:00	シニア指導(5コース)有料	キレイBODY
13:00	13:35～13:50	ボール&ぼぐら	矢野俊彦	14:35～15:20	BAILABAILA	13:30～14:00	プライベート(4コース) (有料予約制)	バランスボール
14:00	フィットネスフラダンス	川西雅美	14:05～14:35	3D30	野村健一郎	14:30～15:00	アクアピックス	岡本幸子
15:00	初心者ステップ	村井美恵	15:00～15:45	定員4名	15:40～16:25	15:05～15:25	ワンポイント 平泳ぎ	14:15～15:00
16:00	太極拳入門	三浦さとみ	16:00～16:45		Group Fight	15:15～16:00	トータルコンディショニング	三浦さとみ
17:00			18:15～18:45	プライベート (有料予約制)		18:45～19:30	Pilates	古澤真里
18:00			19:00～19:30	プライベート (有料予約制)	BOSU	19:00～19:20		18:30～19:15
19:00	Group Fight	嘉納美佐子	19:45～20:30	Group Groove	矢野俊彦	ワンポイント 平泳ぎ		マスターズサークル (有料)
20:00			20:00～20:20	ワンポイント クロール	野村健一郎	19:30～20:30	プライベート (有料予約制)	19:20～19:50
21:00	Group Centergy	YUKO	20:45～21:30		3D30	20:40～21:10	Group Power	20:15～20:45
22:00	ぐっすりストレッチ	YUKO	21:40～22:00				Group Fight	アクアウォーキング

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			10:30～11:15		
10:30～11:00	Pilates	古澤真里	10:30～11:00	コア&シェイプ	浜田薫	リラックスヨガ		
11:00			11:10～11:55	機能改善ストレッチ	浜田薫	11:30～12:15	Group Centergy	
11:15～12:00	初中級者エアロビクス	古澤真里	12:10～12:55	Group Fight	藤本雅之	12:30～13:15	Group Power	
12:00			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)	Group Centergy	13:45～14:45	運営わり有料レッスン	
12:15～13:00	Group Groove	嘉納美佐子	14:00～15:00	プライベート (有料予約制)	Pilates	15:00～15:45	ベースックエアロ	
13:00	13:10～13:55	初心者ステップ	芦高正晴		マーシャルビート	16:10～16:55	JAZZダンス	
14:00	14:05～14:35	太極健康法	川端由実		コア&シェイプ	16:00～16:45		
15:00	14:45～15:30	初中級者エアロビクス	芦高正晴		RITMOS	17:00～17:45		
16:00	15:45～16:30	体幹ケアエクササイズ	岡本映司		レッスンインフォメーション			
17:00					○レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。			
18:00					○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。			
19:00	19:00～19:45	スロウフロウヨガ	藤本京美	19:00～19:30	腰痛改善(有料)	○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。		
20:00	20:00～20:45	パレトン	田中佐和子	20:20～20:40	腰痛改善	○祝日は、開始が17時以降のレッスンは休講となります。		
21:00	21:00～21:45	Group Power	手島佑貴	20:45～21:15	ワンポイント 平泳ぎ	○アクアプログラムは3、4、5コース使用いたします。		
22:00					○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。			

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。

★ 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://ktv1.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・2・3