

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								
10:30～11:15		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		
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		
	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		11:40～12:00
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		ワンポイント クロール
	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)	初中级者エアロビクス		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		アクアビクス	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 平泳ぎ	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	19:00～19:30		19:00～19:20	18:45～19:30		18:30～19:15
Group Fight		プライベート (有料予約制)	BOSU		ワンポイント 平泳ぎ	Pilates		マスターズサークル (有料)
	嘉納美佐子			矢野俊彦			古澤真里	
19:45～20:30		19:00～19:30	19:45～20:25		19:30～20:30	19:45～20:30		19:20～19:50
Group Groove		プライベート (有料予約制)	初中级者エアロビクス		プライベート (有料予約制)	Group Power		プライベート (有料予約制)
	嘉納美佐子			野村健一郎			稲田三菜	
20:45～21:30		20:00～20:20	20:40～21:10			20:50～21:35		20:15～20:45
Group Centergy		ワンポイント クロール	3D30			Group Fight		アクアウォーキング
	YUKO			矢野俊彦			稲田三菜	
21:40～22:00								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								
10:30～11:00			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	
11:15～12:00			11:10～11:55			11:30～12:15		
初中级者エアロビクス			機能改善ストレッチ			Group Centergy		
	古澤真里			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			田宮誠(1・3週)	
13:10～13:55		13:00～14:00	13:10～13:55			13:45～14:45		
初心者ステップ		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		ワンポイント バタフライ
	芦高正靖			稲田三菜		※詳細は別紙をご覧ください。		13:15～13:35 13:45～14:15
14:05～14:35		14:00～15:00	14:10～14:40					アクアビクス
太極健康法		プライベート (有料予約制)	Pilates					手島佑貴
	川端由実			稲田三菜				
14:45～15:30			14:55～15:40			15:00～15:45		14:30～15:30
初中级者エアロビクス			マーシャルビート			ベーシックエアロ		プライベート (有料予約制)
	芦高正靖			岡田漢子			岡田漢子	
15:45～16:30			16:00～16:45			16:10～16:55		
体幹ケアエクササイズ			コア&シェイプ			JAZZダンス		16:00～16:45
NEW	岡本映司			山崎盛一			江上加余子	マスターズサークル (有料)
17:00			17:00～17:45					
			RITMOS					
				RIKA				
18:00								
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 背泳ぎ						
	田中佐和子	20:45～21:15 プライベート (有料予約制)						
21:00～21:45								
Group Power								
	手島佑貴							
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://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・2・3