

# 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			10:20～11:05	トータルコンディショニング		10:15～10:45	初級者エアロビクス	10:00
10:30～11:15	シェイプ&ストレッチ	(芦高正靖)	10:30～11:00	アクアウォーキング	(川端由実)	10:30～11:35	レディース水泳指導 初中上級 (有料)	11:00
11:00			11:20～12:00	フェルデンクライスマソッド	(廣江美規子)	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)		12:00～12:30	ワンポイント平泳ぎ	12:00
12:00	ダンスの基礎	(大森麻紀)	12:10～12:30	レディース水泳指導 初中上級 (有料)		12:45～13:15	キレイBODY	13:00
12:40～13:25	RITMOS		12:40～14:10	プライベート (有料予約制)		13:30～14:00	バランスボール	14:00
13:00			13:20～14:05	初中級者エアロビクス	(坂上大馬)	14:15～15:00	トータルコンディショニング	15:00
13:35～13:50	ボール&ぼぐし	(矢野俊彦)	14:35～15:20	BAILABAILA	(野村健一郎)	15:15～16:00	初心者ダンス	16:00
14:00	フィットネスフラダンス		14:05～14:35	3D30	(岡本幸子)	18:30～19:15	マスターズサークル (有料)	17:00
14:00～14:45			14:30～15:00	アクアピックス	(岡本幸子)	19:20～19:50	プライベート (有料予約制)	18:00
15:00	初心者ステップ	(村井美恵)	15:00～15:45	ワンポイント背泳ぎ	(古澤真里)	20:15～20:45	アクアウォーキング	19:00
16:00	太極拳入門	(三浦さとみ)	16:00～16:45	Group Fight	(岡本幸子)	21:00～21:30	プライベート (有料予約制)	20:00
17:00			18:15～18:45	プライベート (有料予約制)		21:40～22:00	グッズリストレッチ	21:00
18:00			19:00～19:30	Group Fight	(嘉納美佐子)	22:00		22:00
19:00			19:00～19:30	BOSU	(矢野俊彦)			
19:45～20:30	Group Groove	(嘉納美佐子)	20:00～20:20	ワンポイント平泳ぎ				
20:45～21:30	Group Centergy	(YUKO)	20:45～20:25	初中級者エアロビクス	(野村健一郎)			
21:40～22:00	ぐっすりストレッチ	(YUKO)	20:40～21:10	3D30	(矢野俊彦)			
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	Pilates	(古澤真里)	10:30～11:15	リラックスヨガ	10:00
10:30～11:00	Pilates	(古澤真里)	11:15～12:00	初中級者エアロビクス	(古澤真里)	11:30～12:15	Group Centergy	11:00
11:00			11:55～13:00	レディース水泳指導 上級 (有料)		12:30～13:15	Group Power	12:00
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)		13:45～14:45	通常わり有料レッスン	13:00
13:00	初心者ステップ	(芦高正靖)	14:00～15:00	プライベート (有料予約制)		15:00～15:45	ベースickエアロ	14:00
14:00	太極健康法	(川端由実)	14:05～14:35			16:10～16:55	JAZZダンス	15:00
14:45～15:30	初中級者エアロビクス	(芦高正靖)	14:45～15:30			16:00～16:45	マスターズサークル (有料)	16:00
15:00						17:00～17:45	RITMOS	17:00
16:00						18:00		18:00
17:00						19:00		19:00
18:00						19:00～19:45	スロウフロウヨガ	20:00
19:00			19:00～19:30	腰痛改善 (有料)		19:00～19:30	ワンポイントバタフライ	21:00
20:00			19:00～20:10			20:20～20:40		22:00
20:00～20:45	バレトン	(田中佐和子)	20:45～21:15	ワンポイントバタフライ		20:45～21:15	プライベート (有料予約制)	
21:00			21:00～21:45	Group Power	(手島佑貴)	21:00～21:45	ワンポイントクロール	
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なう場合があります。

○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“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・1/1・2・3