

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2026年4月～6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
10:30~11:15				10:20~11:05			10:15~10:45			10:30~11:35
11:00	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)
11:30~12:00	ヨガエクササイズ			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 バタフライ
12:00	はじめてダンスエアロ		レディース水泳指導 初中上級 (有料)	FemDan(フェムダン)			フラダンス			11:40~12:00
12:15~12:45							キレイBODY			
13:00	RITMOS		プライベート (有料予約制)	13:20~14:05			バランスボール			
13:00~13:45				14:35~15:20			トータルコンディショニング			
14:00	フィットネスフラダンス			BAILABAILA			15:15~16:00			
14:00~14:45				Group Fight			初級者ダンス			
15:00	初心者ステップ									
15:00~15:45										
16:00	太極拳入門									
16:00~16:45										
17:00										
18:00										
18:00										
19:00	Group Fight		18:15~18:45 プライベート (有料予約制)	19:00~19:30 セルフ筋膜ほぐし			Pilates			18:30~19:15 マスターズサークル (有料)
19:00~19:30				19:45~20:25 初級者エアロビクス			19:45~20:30 Group Power			19:20~19:50 プライベート (有料予約制)
19:45~20:30	Group Groove			20:40~21:10 3D30			20:50~21:35 Group Fight			20:15~20:45 アクアウォーキング
20:00										21:00~21:30 プライベート (有料予約制)
20:45~21:30	Group Centergy									
21:00										
21:40~22:00	ぐっすりストレッチ									
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
10:30~11:00				10:30~11:00 コア&シェイプ			10:30~11:15 リラックスヨガ			11:00
11:00	Pilates			11:10~11:55 機能改善ストレッチ			11:30~12:15 Group Centergy			11:00
11:15~12:00	初級者エアロビクス			12:10~12:55 Group Fight			12:30~13:15 Group Power			12:00
12:00				13:10~13:55 Group Centergy			13:45~14:45 週替わり有料レッスン			12:00
12:15~13:00	Group Groove			14:10~14:40 Pilates			15:00~15:45 ベーシックエアロ			13:00
12:15~13:00				14:55~15:40 マーシャルビート			16:10~16:55 JAZZダンス			13:00
13:00	初心者ステップ			16:00~16:45 コア&シェイプ						13:00
13:00~13:55				17:00~17:45 RITMOS						13:00
14:00	太極健康法									14:00
14:00~14:35										14:00
14:45~15:30	初級者エアロビクス									14:00
15:00										14:00
15:45~16:30	体幹ケアエクササイズ									14:00
16:00										14:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	スロウフロウヨガ									19:00
19:00~19:45										19:00
20:00	バレトン									20:00
20:00~20:45										20:00
21:00	Group Power									21:00
21:00~21:45										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。

お知らせ

4/5(日) 13:45~のアクアビクスは春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