

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
11:00	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 高原希海	10:20~11:05 トータルコンディショニング 廣江美規子			10:15~10:45 初級者エアロビクス 廣江美規子		10:30~11:35 レディース 水泳指導 初中上級 (有料)	11:00
12:00	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)	11:20~12:00 フェルデンクライスメソッド 原田拓祉			11:00~11:45 骨盤矯正ストレッチ 山崎盛一		ワンポイント バタフライ	12:00
13:00	12:15~12:45 はじめてダンスエアロ 大森麻紀		12:40~14:10 プライベート (有料予約制)	12:15~13:00 FemDan(フェムダン) CHIAKI			12:00~12:30 フラダンス 山本里枝		11:40~12:00	12:00
14:00	13:00~13:45 RITMOS 大森麻紀			13:20~14:05 初中級者エアロビクス 坂上大馬			12:45~13:15 キレイBODY 百谷綾子			13:00
15:00	14:00~14:45 フィットネスフラダンス 川西雅美			14:35~15:20 BAILABAILA 野村健一郎			13:00~14:00 シニア指導(5コース)有料			14:00
16:00	15:00~15:45 初心者ステップ 村井美恵			15:40~16:25 Group Fight 岡本幸子			13:30~14:00 バランスボール 坂本仁美			14:00
17:00	16:00~16:45 太極拳入門 三浦さとみ						14:15~15:00 トータルコンディショニング 三浦さとみ			15:00
18:00							14:30~15:00 アクアピクス 岡本幸子			15:00
19:00	19:00~19:30 Group Fight 嘉納美佐子		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 矢野俊彦			15:05~15:25 ワンポイント クロール		15:15~16:00 初級者ダンス 古澤真里	16:00
20:00	19:45~20:30 Group Groove 嘉納美佐子		19:00~19:30 プライベート (有料予約制)	19:45~20:25 初中級者エアロビクス 野村健一郎			19:00~19:20 ワンポイント クロール		18:45~19:30 Pilates 古澤真里	19:00
21:00	20:45~21:30 Group Centergy YUKO		20:00~20:20 ワンポイント バタフライ	20:40~21:10 3D30 矢野俊彦			19:30~20:30 プライベート (有料予約制)		19:20~19:50 プライベート (有料予約制)	20:00
22:00	21:40~22:00 ぐっすりストレッチ YUKO								19:45~20:30 Group Power 稲田三菜	20:00
									20:15~20:45 アクアウォーキング 川端由実	21:00
									21:00~21:30 プライベート (有料予約制)	21:00
										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	
11:00	10:30~11:00 Pilates 古澤真里			10:30~11:00 コア&シェイプ 浜田薫			10:30~11:15 リラックスヨガ 澤井詩衣菜			11:00	
12:00	11:15~12:00 初中級者エアロビクス 古澤真里		11:55~13:00 レディース 水泳指導 上級 (有料)	11:10~11:55 機能改善ストレッチ 浜田薫			11:30~12:15 Group Centergy 澤井詩衣菜		12:10~13:10 水泳指導 初中上級 (有料)	12:00	
13:00	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)	12:10~12:55 Group Fight 藤本雅之			12:30~13:15 Group Power 田宮誠(1・3週) 手島佑貴(2・4週)		ワンポイント 背泳ぎ	13:00	
14:00	13:10~13:55 初心者ステップ 芦高正晴		14:00~15:00 プライベート (有料予約制)	13:10~13:55 Group Centergy 稲田三菜			13:45~14:45 週替わり有料レッスン ※詳細は別紙をご覧ください。		13:15~13:35 13:45~14:15 アクアピクス 手島佑貴	14:00	
15:00	14:05~14:35 太極健康法 川端由実			14:10~14:40 Pilates 稲田三菜			15:00~15:45 ベーシックエアロ 岡田暎子		14:30~15:30 プライベート (有料予約制)	15:00	
16:00	14:45~15:30 初中級者エアロビクス 芦高正晴			14:55~15:40 マーシャルビート 岡田暎子			16:10~16:55 JAZZダンス 江上加余子		16:00~16:45 マスターズサークル (有料)	16:00	
17:00	15:45~16:30 体幹ケアエクササイズ 岡本映司			16:00~16:45 コア&シェイプ 山崎盛一						17:00	
18:00				17:00~17:45 RITMOS RIKA						18:00	
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)	19:00~20:10 腰痛改善 (有料)	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~のアクアピ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			19:00~20:10 腰痛改善 (有料)	19:00
20:00	20:00~20:45 バレトン 田中佐和子	20:20~20:40 ワンポイント 平泳ぎ	20:20~20:40 ワンポイント 平泳ぎ							19:00	
21:00	21:00~21:45 Group Power 手島佑貴	20:45~21:15 プライベート (有料予約制)	20:45~21:15 プライベート (有料予約制)							20:00	
22:00										21:00	