

# ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2026年7月～9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	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	10:30~11:35
11:00										
11:30~12:00	ヨガエクササイズ		レディース水泳指導	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 青泳ぎ	11:00~11:45
12:00										
12:15~12:45	はじめてダンスエアロ			FemDan(フェムダン)		プライベート	フラダンス			11:40~12:00
13:00										
13:00~13:45	RITMOS		プライベート			シニア指導(5コース)有料	キレイBODY			13:00
14:00				初級者エアロビクス		プライベート(4コース)	バランスボール			14:00
14:00~14:45	フィットネスフラダンス									
15:00				BAILABAILA		ワンポイント バタフライ	トータルコンディショニング			15:00
15:00~15:45	初心者ステップ									
16:00				Group Fight			初級者ダンス			16:00
16:00~16:45	太極拳入門									
17:00										
18:00										
18:15~18:45			プライベート							18:00
19:00				セルフ筋膜ほぐし		ワンポイント バタフライ	Pilates		マスターズサークル	19:00
19:00~19:30	Group Fight									
19:45~20:30	Group Groove		ワンポイント 青泳ぎ	初級者エアロビクス		プライベート	Group Power		プライベート	19:20~19:50
20:00										
20:45~21:30	Group Centergy			3D30			Group Fight		アクアウォーキング	20:15~20:45
21:00										
21:40~22:00	ぐっすりストレッチ									21:00~21:30
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	Pilates			コア&シェイプ			リラックスヨガ			11:00
11:00										
11:15~12:00	初級者エアロビクス			機能改善ストレッチ			Group Centergy			12:00
12:00										
12:15~13:00	Group Groove		レディース水泳指導	Group Fight			Group Power		水泳指導	12:10~13:10
13:00										
13:10~13:55	初心者ステップ		シニア指導(5コース)有料	Group Centergy					ワンポイント 平泳ぎ	13:00
14:00										
14:05~14:35	スロトレ&タオルストレッチ		プライベート(4コース)	Pilates			運営わり有料レッスン		アクアピクス	13:45~14:15
15:00										
14:45~15:30	初級者エアロビクス		プライベート	マーシャルヒート			ベーシックエアロ		プライベート	14:30~15:30
16:00										
15:45~16:30	体幹ケアエクササイズ			コア&シェイプ			JAZZダンス		マスターズサークル	16:00~16:45
17:00										
17:00~17:45				RITMOS						17:00
18:00										
19:00										
19:00~19:45	スロウフローヨガ		腰痛改善							18:00
20:00										
20:00~20:45	バレトン		ワンポイント クロール							
21:00										
21:00~21:45	Group Power		プライベート							19:00
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**

7/26・8/9(日) 13:45~のアクアピクスは

★ 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

# LIFESPORTS KTV TENROKU WORKOUT PROGRAM

## STUDIO

\* ステップ台・BOSU・ボール・ボール・ViPRなどツールを使うレッスンは、数に限りがありますので予めご了承ください。

### エアロビクス (燃やす)

初級者エアロビクス	歩く動作を中心に楽しく汗をかくクラスです。
初中級者エアロビクス	気持ちよく動いて脂肪燃焼を目指すクラス。
はじめてダンスエアロ	シンプルなエアロビクスにダンス特有の動きを取り入れたクラスです。
ベーシックエアロ	ベーシックウォークに慣れたらこのクラス！

### ステップ (燃やす・鍛える)

初心者ステップ	膝にやさしいステップ台を使った有酸素運動です。
---------	-------------------------

### ピラティス・ヨガ (整える・鍛える)

Pilates	体幹・コアを鍛え、強く美しい身体をつくります。
ヨガエクササイズ	力強い動きと、柔軟性を高める要素が組み込まれています。
スロウフローヨガ	ゆったりと流れるようにポーズをとっていきます。
リラックスヨガ	心と体の調和をはかり、身体をリフレッシュ！

### ダンス系プログラム (楽しむ・燃やす)

初級者ダンス	初心者でも大丈夫。きっとダンスが好きになる！
BAILABAILA バイラバイラ	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発新感覚EX ダンスが初めてでも、運動が少し苦手でもOK！
RITMOS(リトモス)	アルゼンチン発、様々なダンス要素が入ったフィットネスプログラム。
フィットネスフラダンス	癒されながら引き締まる！くびれもできる！
フラダンス	初心者も安心、基礎からフラダンスを楽しめます。
JAZZダンス	カラダ作りも行いながらJAZZを楽しめます。

### 医師監修下半身中心エクササイズ (ほぐす・鍛える・ダンス)

FemDan(フェムダン)	下腹部プロポヨ、腰痛、フェムゾーンの痛みやゆるみ、 更年期障害などのフェムゾーンのトラブルの予防。
---------------	--

### 格闘技系プログラム (燃やす)

マーシャルビート	格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム。
----------	---------------------------

### コンディショニングプログラム (整える・鍛える)

キレイBODY	身体の中からも、外からもキレイに整えていきます。
コア&シェイプ	コアを鍛え、シェイプアップのためのトレーニングを行います。
バレトン	バレエとヨガとフィットネスを取り入れたバランスコンディショニング。
トータルコンディショニング	体全体のコンディションを整えます。
太極拳入門	太極拳の基礎を身につけましょう。
バランスボール	バランスボールを使って体幹トレーニングやストレッチをします。
シェイプ&ストレッチ	簡単なエアロで引き締めて、後半はストレッチします。
セルフ筋膜ほぐし	筋膜をほぐし動きやすい体を作ります。
スロートレ&タオルストレッチ	スローテンポの筋トレで筋力アップ！ タオルを持ってテコの原理を活用して関節可動域アップ

NEW

### 身体機能改善プログラム (ほぐす・整える)

機能改善ストレッチ	日常の動作を楽にするストレッチ。
骨盤矯正ストレッチ	骨盤を矯正するストレッチ&コアトレ！
フェルデンクライスメソッド	無理のない動きで身体を調整するクラス。
ぐっすりストレッチ	1日の終わりに眠りやすいストレッチを行います。
体幹ケアエクササイズ	骨盤にアプローチし、キレイな背骨を取り戻すことにより、 肩こり、腰痛の予防、ウエスト引き締め効果が期待できます。

### MOSSAプログラム (シンプル・安全・楽しい)

Group Power	バーベルとプレート、自体重を使いながら行う ストレングストレーニングプログラムです。
Group Fight	総合格闘技のカーディオとストレングスを組み合わせ、 楽しみながら身体を強化するプログラムです。
Group Groove	ダンスにインスパイアされたフィットネスプログラム。 様々なダンスの要素を取り入れています。
3D30	ViPRを使うことでムーブメントに負荷をかけることが でき、実際に使う動きを鍛えるプログラムです。
Group Centergy	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインド ボディプログラムです。



### POOL エリア

ワンポイント	4泳法のワンポイントレッスン。週ごとに練習項目が変わります。
アクアウォーキング	水の抵抗を利用して、効果的なウォーキング。
アクアビクス	水の中で気持ちよく動いて脂肪燃焼！

### 有料スイミングスクール・プライベートスイミング

成人指導コース	16歳以上の男女	日	12:10~13:10	週1回 10,120円
レディスコース	16歳以上の女性	月・水 金	月11:30~12:35 水10:30~11:35 11:55~13:00	週2回 13,090円
シニアコース	男性50歳以上 女性45歳以上	火・金	13:00~14:00	週3回 16,060円
腰痛改善コース	16歳以上の男女	金	19:00~20:10	週4回 19,030円
マスターズサークル	16歳以上の男女	日 水	16:00~16:45 18:30~19:15	月8回 2,200円
プライベートスイミング			30分	3,850円(前月の26日より予約開始)

※価格はずべて税込み価格です。