

ライフスポーツKTV天六 プログラム表

2026年10月～12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 原田拓社			11:00～11:45 骨盤矯正ストレッチ 山崎盛一		11:40～12:00 ワンポイント 平泳ぎ	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		12:00～13:00 プライベート (有料予約制)	12:00～12:30 フラダンス 山本里枝			13:00
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		13:00～14:00 シニア指導(6コース)有料	12:45～13:15 キレイBODY 百合綾子			14:00
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		14:30～15:00 プライベート(4コース) (有料予約制)	13:30～14:00 バランスボール 阪本仁美			15:00
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		15:05～15:25 ワンポイント 青泳ぎ	14:15～15:00 トータルコンディショニング 三浦さとみ			16:00
17:00	16:00～16:45 太極拳入門 三浦さとみ						15:15～16:00 初級者ダンス 古澤真里			17:00
18:00			18:15～18:45 プライベート (有料予約制)							18:00
19:00	19:00～19:30 Group Fight 嘉納美佐子		19:00～19:30 プライベート (有料予約制)	19:00～19:30 セルフ筋展ほぐし 矢野俊彦		19:00～19:20 ワンポイント 青泳ぎ	18:45～19:30 Pilates 古澤真里		18:30～19:15 マスターズサークル (有料)	19:00
20:00	19:45～20:30 Group Groove 嘉納美佐子		20:00～20:20 ワンポイント 平泳ぎ	19:45～20:25 初中級者エアロビクス 野村健一郎		19:30～20:30 プライベート (有料予約制)	19:45～20:30 Group Power 稲田三葉		19:20～19:50 プライベート (有料予約制)	20:00
21:00	20:45～21:30 Group Centergy YUKO			20:40～21:10 3D30 矢野俊彦			20:15～20:45 アクアビクス 山田一志		20:15～20:45 アクアビクス 山田一志	21:00
22:00	21:40～22:00 くっすりストレッチ YUKO						20:50～21:35 Group Fight 稲田三葉		21:00～21:30 プライベート (有料予約制)	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			10:00		
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			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		
11:15～12:00 初中級者エアロビクス 古澤真里			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)		
12:00			13:00～14:00 Group Centergy 稲田三葉			12:10～13:10 水泳指導 初中上級 (有料)		
12:15～13:00 Group Groove 嘉納美佐子			14:10～14:40 Pilates 稲田三葉			13:15～13:35 ワンポイント クロール (有料)		
13:00			14:55～15:40 マーシャルアート 岡田漢子			13:45～14:15 アクアビクス 手島佑貴		
13:10～13:55 初心者ステップ 芦高正晴			16:00～16:45 コア&シェイプ 山崎盛一			14:30～15:30 プライベート (有料予約制)		
14:00			17:00～17:45 RITMOS RIKA			16:00～16:45 マスターズサークル (有料)		
14:05～14:35 ストレッチ&タオルストレッチ 岡本映司			18:00 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。 ○レッス年代行情報は、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。			18:00 お知らせ 12/27(日) 13:45～のアクアビクスは冬休み短期教室開催のため休講とさせていただきます。		
14:45～15:30 初中級者エアロビクス 芦高正晴								
15:45～16:30 体験ケアエクササイズ 岡本映司								
19:00～19:45 スロウフローヨガ 藤本京美								
20:00～20:45 バレトン 田中佐和子								
21:00			19:00～20:10 腰痛改善 (有料)			19:00 ★ 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 12/29・30・31		
21:00～21:45 Group Power 手島佑貴			20:20～20:40 ワンポイント バタフライ			20:00		
22:00			20:45～21:15 プライベート (有料予約制)			21:00		
						22:00		

★ 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 12/29・30・31