スタジオプ	ログラム タ	イムスケジコ	1ール 20	024年 1	月~3月	<i>ライフスポーツKT√</i> 豊中
月 → 月~	火	水 開始時間を変更しており	木	金	土	В
10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	※熱中症の予防	のためにスポーツド	リンク等の
はじめて ウォーク	ベーシック ウォーク	BAILA BAILA	* バレトン		いたします。 い場合は勇気をもっ 人数の混み具合によ	
松浦(45分)	多田(45分)	kotetu(45分)	新倉(45分)		した場合は定員を設	
11:15~12:00	11:15~12:00	11:10~11:55	11:15~12:00	11:20~12:00		
マーシャルビート	太極舞	★ リラックスヨガ	★ トータル コンディショニング	はじめて ウォーク		14:00~14:45 ★
寺井(45分)	荒木(45分)	kotetu(45分)	松浦(45分)	新海(40分)		スロウフロウヨガ
12:15~13:00	12:15~13:00	12:05~12:50	12:20~13:05 12:15~13:00	12:15~12:55	CC	森澤(45分)
12:40~13:25	★ 3ガ	はじめて	アクア	ベーシック ウォーク		
アクア ビクス	エクササイズ	ウォーク	ビクスエクササイズ		※レッスン入場	
越田(45分)	種村(45分)	井上(45分)	松浦(45分) Rina(45分)		- <u>私物を置いての</u> 列の横入はご	
			19:00~19:20		スタジオ入場	<u> はレッスン開始</u> 案内いたします。
	+ +	+	★ 機能改善スマート ワークアウト	•••	りと思えると	年内11/2049。
	+ + +	+	野村(20分)			
19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15 *	
▼ リラックスヨガ	ZUMBA	*バレトン	BAILA BAILA	ピラティス	ポルドブラ	★マークの レッスンは シューズ不要です。
吉本(45分)	URARA(45分)	新倉(45分)	野村(45分)	吉本(45分)	三角(45分)	
アクアビクス		泳げなくても大丈夫!まずは、水に慣れる事からはじめる初心者対象のクラスです。膝や腰 への負担が少ない水中エクササイズ。新陳代謝を活発にし心肺機能を高めます。どなたで もご参加いただけます。				
リラックスヨガ ★		集中力を高め、柔軟性を養い、身体をリフレッシュ!				
バレトン ★		フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた全身バランスコンディショニングワークアウトです。				
スロウフロウヨガ ★		ゆったりと流れるようにヨガのポーズを取っていきます。				
ヨガエクササイズ ★		柔軟性を高め新陳代謝を高めることを目指します。				
トータルコンディ ショニング		姿勢や身体の調子を整えるエクササイズを行います。				
機能改善ストレッチ ★		脳と身体の機能改善を行いましょう!楽しく思わず笑顔になれる脳のトレーニング、そして もっとつかえる身体になれるストレッチクラスです。				
ポルドブラ ★		ゆったりとした音楽に合わせて行なう、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングです。				
コア&シェイプ ★		ディスク、チューブ、ダンベル、ボール等様々な器具を利用した筋コンディショニングエクササイズにより、効果的にボディラインのシェイプアップをはかるクラス。				
ピラティス	*	ハリウッド女優の間でも大流行のトレーニング!身体の芯の筋力を鍛え、ボディバランス を整えるエクササイズ。姿勢矯正・機能改善・体型改善を目指します。				
機能改善スマート	- ワークアウト★	体幹の機能を高め、体の使い方を習得するKTVオリジナルの機能改善プログラム。				
ラテンエクサ	サイズ	ラテンの動きに合わせてシェイプアップ!				
BAILA BAIL	Α	曲に合わせた振付を楽しむ地中海系のダンスエクササイズです。楽しく踊って脂肪燃焼!新 感覚エクササイズです!!				
ZUMBA		ラテン系ダンスにフィットネスエクササイズを融合させたプログラム。こまかなことにこ だわらず楽しく騒ぎましょう。				
はじめて ウォーク		エアロビクスを初めて行う方や、体力に自信のない方にお勧めの入門クラスです。				
太極舞		太極拳の動きと呼吸法・中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ中国音楽に合わせて 踊る、誰でも簡単に親しんで頂けます。初めての方や激しい運動が苦手な方にオススメ。				
マーシャルビート		リズムにあわせながらボクササイズの動きをすることで有酸素と筋力アップ!				
ベーシックウ	ォーク	ロウインパクトの基本から徐々にバリエーションを増やし、動きを記憶することに慣れな がら全身持久力の向上を目指すクラス				