ライフスポーツKTV豊中　　2025年　4月～6月　　タイムテーブル

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	★ 10:15 ▸ 11:00 トータル コンディショニング 松浦（45分）		10:15 ▸ 11:00 初中級者 エアロビクス 多田（45分）		10:15 ▸ 11:00 BAILA BAILA kotetu（45分）		★ 10:15 ▸ 11:00 バレトン 新倉（45分）							
11:00	11:15 ▸ 12:00 マーシャル ビート 寺井（45分）		11:15 ▶ 12:00 太極舞 荒木（45分）		★ 11:15 ▸ 12:00 リラックスヨガ kotetu（45分）		11:15 ▶ 12:00 初心者 エアロビクス 松浦（45分）		11:20 ▸ 12:00 初級者 エアロビクス 新海（40分）					
12:00	★ 12:15 ▸ 13:00 コア＆シェイプ 大杉（45分）	12:05 ▶ 12:50 アクアビクス 松浦（45分）	★ 12:15 ▸ 13:00 ヨガ エクササイズ 種村（45分）		12:10 ▶ 12:55 初級者 エアロビクス 井上（45分）			12:20 ▶ 13:05 アクアビクス 松浦（45分）	12:15 ▸ 13:00 初中級者 エアロビクス 新海（45分）					
13:00									★ 13:15 ▸ 14:00 ヨガ エクササイズ まーの（45分）					
14:00													★ 14:00 ▸ 14:45 スロウフロウヨガ 森澤（45分）	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00							★ 19:00 ▸ 19:20 機能改善 スマートワークアウト 野村（20分）							
20:00	★ 19:30 ▸ 20:15 リラックスヨガ 吉本（45分）		19:30 ▸ 20:15 ZUMBA URARA（45分）		★ 19:30 ▸ 20:15 バレトン 新倉（45分）		19:30 ▸ 20:15 BAILA BAILA 野村（45分）		★ 19:30 ▸ 20:15 ピラティス 吉本（45分）		★ 19:30 ▸ 20:15 フェルデンクライス メソッド 原田（45分）			
21:00														

レッスンプログラムのご案内

初心者 エアロビクス	エアロビクスを初めて行う方や、体力に自信のない方に楽しさと共に『できた！』という達成感を与える入門クラス。
初級者 エアロビクス	エアロビクス初級の方が、シンプルなロウインパクトのバリエーションで持久運動に慣れていくクラス。ロウインパクトムーブの基本を確認。
初中級者 エアロビクス	ロウインパクトムーブ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。
★ 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。
★ 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。
BAILA BAILA	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!!
ZUMBZ	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。
★ 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。
★ フェルデンクライス メソッド	無理のない簡単な動きを通して、脳~神経系に働きかけ心身の動きを再学習するクラスです。
★ 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。
★ 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。
リズムに 合わせて運動	15分のレッスン。音楽に合わせて誰でもできる運動を行います。できた！楽しい！が目標です。
マーシャルビート	リズムに合わせながらボクササイズの動きをすることで有酸素運動と筋力アップ！
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。
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。

レッスンの休講・代行情報は右記のQRコードからご覧いただくことができます。

■ 注意事項 ■

＊レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
＊レッスン開始後の途中参加は、安全管理上禁止しております。
＊熱中症の予防のためにスポーツドリンク等のご準備をお願いいたします。
＊体調が優れない場合は勇気をもって休みましょう。
＊レッスン参加人数の混み具合により安全面が確保できないと判断した場合は定員を設け、抽選を実施致します。予めご了承下さい。
＊レッスン入場待ちの際、私物を置いての場所取り・列の横入はご遠慮ください。スタジオ入場はレッスン開始5分前よりご案内いたします。

◆ ご案内 ◆

レッスンの開始時間案内の前に★印のついているレッスンは、シューズが不要なレッスンです。
印は初めての方でも安心してご参加いただけます。

色	内容	色	内容	色	内容
	エアロビクス		身体機能改善		アクアビクス
	ヨガ・ピラティス		格闘技		
	ダンス		武術		