

ライフスポーツKTV豊中 2026年 1月~3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	レッスンプログラムのご案内
10:00												初心者エアロビクス
												初心者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むことで『できた!』という達成感を与える入門クラス。
11:00												初級者エアロビクス
		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)		10:15▶11:00 初級者エアロビクス 新海(45分)				初級者エアロビクス 初級の方が、シンプルなロウインバクトのバリエーションで持久運動に慣れていくクラス。ロウインバクトムーブの基本を確認。
12:00												初中級者エアロビクス
		11:15▶12:00 初級者エアロビクス 新海(45分)		11:15▶12:00 太極舞 成美(45分)		11:15▶12:00 リラックスヨガ kotetu(45分)		11:15▶12:00 初級者エアロビクス 新海(45分)				初中級者エアロビクス ロウインバ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。
13:00												リラックスヨガ
		12:10▶12:55 アクアピクス 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 アクアピクス 木村(45分)		12:15▶13:00 リラックスヨガ まーの(45分)		リラックスヨガ
14:00												パレトン
												パレトン 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。
15:00												スロウフロウヨガ
												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。
16:00												ヨガエクササイズ
												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。
17:00												ピラティス
												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。
18:00												BAILA BAILA
												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!!
19:00												ZUMBZ
												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。こまかにこだわらず楽しく騒ぎましょう。
19:30▶20:15												トータルコンディショニング
												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。
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 フェルデングライスマソッド 原田(45分)		フェルデングライスマソッド
												コア&シェイプ
												コア&シェイプ 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。
												機能改善スマートワークアウト
												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
												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。
												マーシャルピート
												マーシャルピート 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。
												アクアピクス
												アクアピクス 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。新陳代謝を活性化し肺機能を高めます。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 ■

\*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(35名)を設けてさせていただきます。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。  
\*レッスン開始前に必ず会員登録をお済ませください。  
\*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◆  
レッスン開始時間案内の前に★印のついているレッスンは、シート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	■	アクアピクス
■	ヨガ・ピラティス	■	格闘技		
■	ダンス	■	武術		

