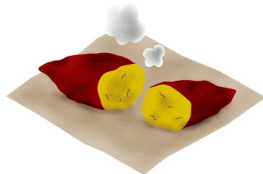


スタジオプログラム タイムスケジュール

2026年 10月～12月

ダンスKTV豊中

月	火	水	木	金	土	日
↓変更しています					※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。  14:00~14:45 ★スロウフローヨガ 森澤（45分）	
🕒10:15~11:00	10:15~11:00	10:15~11:00	🕒10:15~11:00	10:15~11:00		
初級者 エアロビクス 新海（45分）	初中級者 エアロビクス 多田（45分）	BAILA BAILA kotetu（45分）	★ バレトン 新倉（45分）	初級者 エアロビクス 新海（45分）		
↓変更しています						
🕒11:15~12:00	🕒11:15~12:00	🕒11:15~12:00	🕒11:15~12:00	11:15~12:00		
★ トータル コンディショニング 松浦（45分）	太極舞 成美（45分）	★ リラックスヨガ kotetu（45分）	初心者 エアロビクス 松浦（45分）	初中級 エアロビクス 新海（45分）		
↓変更しています	🕒12:15~13:00	🕒12:15~13:00	12:10~12:55	🕒12:20~13:05	🕒12:15~13:00	
🕒12:20~13:05 ★ アクア ビクス 松浦（45分）	★ コア& シェイプ 大杉（45分）	★ ヨガ エクササイズ 種村（45分）	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）	★ リラックス ヨガ まーの（45分）	
				🕒19:00~19:20 ★機能改善スマート ワークアウト 野村（20分）	 ※スタジオレッスン入場について ・1本目のレッスンのみ、レッスン開始10分前から入場券(ランダム)を配布します。 ・入場券の順番は並んだ順ではございません。 ※一部レッスンは、定員を35名とさせていただきます。予めご了承下さい。	
🕒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 田中直美（45分）	ZUMBA URARA（45分）	★ バレトン 新倉（45分）	BAILA BAILA 野村（45分）	★ ピラティス 吉本（45分）	★ フェルデンクライス メソッド 原田（45分）	★マークの レッスンは シューズ不要です。
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。			
スロウフローヨガ		★	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。			
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。			
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。			
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!!				
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。				
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。				
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。				