

	月			火			水			木	金			土			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		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				トータルエクササイズ 10:15～11:00 廣江美規子			骨盤矯正 ストレッチ 10:15～11:00 山崎盛一			ビレイス 10:15～11:00 古澤真里	ビレイス 10:15～11:00 古澤真里		ベジックウォーク 10:20～11:05 浜田薫	ベジックウォーク 10:20～11:05 浜田薫		リラックスヨガ 10:15～11:00 大西恭子			
	コア&エイブ 10:20～11:05 尾藤健作						機能改善 スマートワークアウト 10:30～10:50 百合綾子		レイズ指導 初・中上級 10:30～11:35 (有料)										
11:00				ベジックウォーク 11:10～11:55 廣江美規子	フェルディナンド メソッド 11:10～11:50 原田拓祉		RITMOS 11:10～11:55 大森麻紀	コア&エイブ 11:10～11:55 山崎盛一			キレBODY 11:10～11:30 百合綾子		機能改善 ス トレッチ 11:15～12:00 浜田薫	機能改善 ス トレッチ 11:15～12:00 浜田薫		Group Fight 11:10～11:55 澤井詩衣菜	Group Fight 11:10～11:55 澤井詩衣菜		
	ベジックウォーク 11:15～12:00 大森麻紀	3D30 11:30～12:00 鈴木和美	レイズ指導 初・中上級 11:30～12:35 (有料)								グループ グローブ 11:40～12:25 中北幸助								
12:00																			
	Figure8 12:10～12:55 大森麻紀	Figure8 12:10～12:55 大森麻紀		フィットネスラダ 12:15～13:00 近藤弘子	BFL～ボ ンズ フォー ライ 12:10～12:55 有料		グループ ファ イト 12:10～12:55 市来弘行						レイズ指導 初 ・中上級 11:55～13:00 (有料)	グループ パ ワー 12:15～13:00 矢野俊彦	グループ パ ワー 12:15～13:00 矢野俊彦	グループ グ ロー ブ 12:10～13:10 澤井詩衣菜	グループ グ ロー ブ 12:10～13:10 澤井詩衣菜	水泳指導 初中上級 12:10～13:10 (有料)	
			ブレイク スイミング(有 料) 12:40～13:10																
13:00				ZUMBA 13:15～14:00 梶村(大北)知子	ZUMBA 13:15～14:00 梶村(大北)知子														
	リラックス 13:05～14:05 岡野一実						フィットネスラ ダ 13:05～13:50 前田由起												
			グループ グ ロー ブ 13:20～13:40																
14:00				BAILA BAILA 14:10～14:55 野村健一郎	BAILA BAILA 14:10～14:55 野村健一郎		リラックス 14:00～15:00 小森祐弥												
	BOSU&ス トレッチ 14:15～15:00 矢野俊彦																		
15:00				フィットネスラ ダ 15:10～16:10 川西雅美	BFL～ボ ンズ フォー ライ 15:15～15:45 原田拓祉		グループ ファ イト 15:20～15:40												
		ヒム筋膜 ほ く し 15:10～15:40 矢野俊彦																	
16:00																			
	グループ パ ワー 16:20～17:05 鈴木和美	グループ パ ワー 16:20～17:05 鈴木和美																	
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			

レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
 レッソンの途中入場はできません。
 ツールの数により入場制限を行う場合があります。
 スタジオ開放時、指定ツール以外のご使用はできません。
 メイン・サブスタジオの両面を使用する場合がございます。
 祝祭日は17:00以降のレッスンは休講となります。
 レッスン代行情報:http://ktvl.jp/
 ライフスポーツTV天六
 〒531-0061 大阪府大阪市北区長柄西1-2-25
 TEL: 06-4800-0666