ライフスポーツKTV　石橋店　2019年10月～12月

月

スタジオ
- マスターエアロ 10:20～11:05 多田　由紀恵
- マーシャルビート 11:15～12:05 下尾　彰浩
- ベーシックエアロ 12:20～13:05 下尾　彰浩
- コア&シェイプ 13:15～13:55 下尾　彰浩
- ファットバーナー 14:50～15:30 多田　由紀恵
- ストレッチ 15:40～16:00 多田　由紀恵
- ヨガエクササイズ 19:50～20:50 木下　裕加子

プール
- レディス指導(有料) 10:30～11:30
- アクアビクス 12:45～13:25 越田　綾子
- 腰痛改善水泳教室 有料) 13:30～14:20
- 成人指導　(有料) 20:00～21:00
- アクアビクス 21:05～21:35 三角　さやか

火

スタジオ
- ダンスエアロ 10:20～11:10 脇坂　哲平
- スロウフロウヨガ 11:20～12:20 森澤　留美子
- ベーシックエアロ 12:30～13:15 新垣　大地
- やさしいステップ 13:30～14:10 新垣　大地
- ピラティス 19:30～20:20 岡島　めぐみ
- ベーシックウォーク 20:30～21:15 岡島　めぐみ

プール
- スイム&ウォーク(有料) 12:30～13:20
- 水中ウォーキング　(有料) 13:30～14:20

水

スタジオ
- ヨガエクササイズ 10:20～11:20 URARA
- マスターステップ 11:30～12:20 井上　智保子
- 健美操 12:30～13:30 井上　智保子
- 機能改善プログラム 13:40～14:30 井上　智保子
- BAILA　BAILA 20:10～20:55 野村　健一郎

プール
- レディス指導(有料) 10:30～11:30
- アクアビクス 12:45～13:25 河合　友美
- 成人指導　(有料) 20:00～21:00

木

スタジオ
- ベーシックステップ 10:20～11:05 多田　由紀恵
- BAILA　BAILA 11:20～12:05 島田　真理
- シェイプ&ポール 12:15～13:05 島田　真理
- ベーシックウォーク 13:30～14:10 野村　健一郎
- ポール 14:20～15:00 橋本　麻友子
- トータルコンディショニング 15:10～15:55 橋本　麻友子
- マーシャルビート 19:20～20:05 河西　哲也
- コア&シェイプ 20:15～20:55 河西　哲也

プール
- スイム&ウォーク(有料) 12:30～13:20
- 腰痛改善水泳教室 有料) 13:30～14:20
- アクアビクス 21:05～21:35 河合　友美

金

スタジオ
- ラテンエアロ 10:20～11:10 広江　美規子
- ZUMBA 11:20～12:20 RUNA
- 機能改善プログラム 12:30～13:20 吉本　佐知子
- ベーシックエアロ 13:40～14:30 杉本　道代
- ストレッチ 14:40～15:10 杉本　道代
- ヨガエクササイズ 20:10～21:10 種村　貴美

プール
- アクアビクス 12:45～13:25 杉本　道代
- 水中ウォーキング　(有料) 13:30～14:20

土

スタジオ
- ベーシックエアロ 09:50～10:40 下田　厳紀
- ZUMBAステップ 10:50～11:40 URARA
- リラックスヨガ 11:50～12:45 吉本　佐知子
- ピラティス 19:30～20:30 木下　裕加子

プール
- レディス指導(有料) 10:30～11:30
- アクアビクス 12:00～12:40 三角　さやか
- 成人指導　(有料) 20:00～21:00

日

スタジオ
- ベーシックエアロ 09:50～10:40 新海　裕子
- ベーシックステップ 10:50～11:30 新海　裕子
- ヨガエクササイズ 11:50～12:50 森澤　留美子

プール
- アクアビクス 13:05～13:50 河合　友美

●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10分以降スタジオ入場はできません。●ツールの数により入場制限を行う場合があります。

●月曜日２１：０５のアクアビクスは祝祭日は休講となります。

●レッスン代行情報:http://ktvl.jp/

●ライフスポーツKTV石橋 〒562－0045 大阪府箕面市瀬川4－3－43 TEL：072－722－0171