

月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:00 コンディショニング ストレッチ 松浦 (30分)	10:30~11:00 予防改善体操 -腰- 多田 (30分)	10:30~11:00 ポルトブラ 井口 (30分)	10:30~11:00 バレトン 田中 (30分)	※マット、ボール等使用後は各自 消毒液で拭いてください。 ご迷惑をおかけしますがご協力 よろしくお願い致します。		
11:30~12:00 コア&シェイプ 大杉 (30分)	11:30~12:00 コンディショニング ストレッチ 荒木 (30分)	11:30~12:00 リラックスヨガ 木下 (30分)	11:30~12:00 ボールDE トータルボディ 松浦 (30分)			
※各レッスン定員を12名と させていただきます。(抽選制)				12:20~12:50 リラックスヨガ 谷川 (30分)		14:00~14:30 リラックスヨガ 谷川 (30分)
						14:50~15:20 ヨガエクササイズ 谷川 (30分)
19:30~20:00 リラックスヨガ 吉本 (30分)	19:30~20:00 ポルトブラ URARA (30分)	19:30~20:00 コンディショニング ストレッチ 荒木 (30分)	19:30~20:00 スマート ワークアウト 野村 (30分)	19:30~20:00 ピラティス 岡島 (30分)	19:30~20:00 ポルトブラ 嘉納 (30分)	
ストレッチ	★	日頃使っている全身の筋肉をほぐしていき、心身ともにリラックスしていくレッスンです。				
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。				
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!				
ヨガエクササイズ	★	動きやポーズを取り入れ、柔軟性を高め身体の中からしっかりと整え新陳代謝を高める事を目指します。シェイプアップしたい方、ストレス解消したい方、体力をつけたい方にお勧めです。				
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。				
ボールDE トータルボディ	★	主に体幹の安定力を高め、動的バランス力を養います。普段の立ち居振る舞いが格好良くなります。				
コンディショニング ストレッチ	★	全身の可動域を広め、健康維持に必要な体にするリラクゼーション				
予防改善体操-腰-	★	各関節をほぐし、簡単で無理のないトレーニングを行ないます。痛みのある方、予防をお考えの方にお気軽に受けて頂けます。				
ポルトブラ	★	ゆったりとした音楽に合わせて行なう、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。				
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。				
スマートワークアウト	★	体幹の機能を高め、かしこい身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です。				
ベーシックウォーク		ロウインパクト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				