ライフスポーツKTV　天六店　2020年9月

月

メインスタジオ
- コア&シェイプ 10:35～11:05 尾藤健作
- ポールドブラ 11:35～12:05 大森麻紀
- リラックスヨガ 13:00～13:30 岡野一実
- 太極拳 14:00～14:30 正義
- フィットネスフラダンス 15:10～15:40 川西雅美
- やさしいウォーク 16:20～16:50 村井美恵
- 機能改善ストレッチ 18:40～19:00 三浦さとみ
- コア&シェイプ 19:30～20:00 三浦さとみ
- ZUMBA GOLD(R) 20:30～21:00 太田里奈
- Group Centergy 21:30～22:00 小林春花

プール
- レディス指導 初・中上級 11:30～12:35 (有料)
- プライベートスイミング(有料) 12:40～13:40 (有料)
- アクアZUMBA 21:15～21:45 太田里奈

火

メインスタジオ
- やさしいウォーク 10:35～11:05 廣江美規子
- トータルコンディショニング 11:35～12:05 廣江美規子
- フェルデンクライスメソッド 12:35～13:05 原田拓祉
- ZUMBA GOLD(R) 13:35～14:05 梶村知子
- はじめてBAILA 14:35～15:05 野村健一郎
- シェイプ&ポール 15:35～16:05 岡本幸子
- リラックスヨガ 18:45～19:15 竹澤崇
- やさしいウォーク 19:45～20:15 野村健一郎
- コア&シェイプ 21:00～21:30 市来弘行

プール
- プライベートスイミング(有料) 12:00～13:00 (有料)
- シニア指導 13:00～14:00 (有料)
- アクアZUMBA 14:20～14:50 梶村(大北)知子
- ワンポイント　バタフライ 14:55～15:15
- 腰痛改善 19:30～20:10 (有料)

水

メインスタジオ
- 骨盤矯正ストレッチ 10:35～11:05 山崎盛一
- リラックスヨガ 11:35～12:05 大森麻紀
- キレイBODY 12:55～13:15 百谷綾子
- Group Centergy 13:45～14:15 小林春花
- リラックスヨガ 14:45～15:15 小森祐弥
- ピラティス 15:45～16:15 古澤真里
- トータルコンディショニング 18:40～19:00 矢野俊彦
- はじめてFigure8 19:30～20:00 RIKA
- 好きになるダンス 20:30～21:00 RIKA
- JSAポールエクササイズ　無料 21:30～22:00 鈴木和美

プール
- レディス指導 初・中上級 10:30～11:35 (有料)
- ワンポイント　平泳ぎ 11:40～12:00
- アクアビクス 12:15～12:45 河西哲也
- マスターズサークル 18:30～19:15

木

休館日

金

メインスタジオ
- ピラティス 10:35～11:05 古澤真里
- Group Centergy 11:35～12:05 小林春花
- 機能改善スマートワークアウト 12:35～12:55 百谷綾子
- やさしいウォーク 13:30～14:00 芦高正靖
- コア&シェイプ 14:30～15:00 三浦さとみ
- 骨盤矯正体操 15:30～16:00 鈴木和美
- スロウフロウヨガ 19:00～19:30 藤本京美
- バレトン 20:00～20:30 田中佐和子
- Group Power 21:00～21:30 矢野俊彦

プール
- レディス指導(有料) 11:55～13:00 (有料)
- シニア指導 13:00～14:00 (有料)
- アクアビクス 14:15～14:45 芦高正靖
- プライベートスイミング(有料) 15:00～15:30 (有料)
- 腰痛改善 19:30～20:10 (有料)
- ワンポイント　平泳ぎ 20:15～20:35
- アクアビクス 20:45～21:15 手島佑貴

土

メインスタジオ
- やさしいウォーク 10:35～11:05 浜田薫
- 機能改善ストレッチ 11:35～12:05 浜田薫
- ヨガエクササイズ 13:15～13:45 小林春花
- はじめてマーシャルビート 14:30～15:00 岡田渓子
- コア&シェイプ 15:30～16:00 山崎盛一
- 機能改善ストレッチ 16:30～17:00 村井美恵

日

メインスタジオ
- リラックスヨガ 11:10～11:40 澤井詩衣菜
- Group Centergy 12:10～12:40 澤井詩衣菜
- Group Power 14:00～14:30 鈴木和美
- コア&シェイプ 15:20～15:50 岡田渓子
- ジャズダンス 16:30～17:00 江上加余子

プール
- 水泳指導 初中上級 12:10～13:10 (有料)
- ワンポイント　クロール 13:15～13:35
- マスターズサークル 16:00～16:45

●新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各レッスンに定員を設けています。
　スタジオレッスン＝１５名、アクアレッスン＝２２名
　※スタジオはレッスン開始３０分前よりスタジオ前で予約受付いたします。
●レッス
ンは予告なく変更・休講になる場合があります。
●レッスンの途中入場はできません。
●スタジオ開放時、指定ツール以外のご使用はできません。
●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:ht
tp://ktvl.jp/

●ライフスポーツKTV天六
〒531－0061 大阪府大阪市北区長柄西1－2－25
TEL：06－4800－0666