ライフスポーツKTV　天六店　2021年1月

月

メインスタジオ
- コア&シェイプ 10:35～11:05 尾藤健作
- はじめてFigure8 11:25～12:10 大森麻紀
- リラックスヨガ 12:30～13:00 大森麻紀
- BOSU30 13:30～14:00 矢野俊彦
- フィットネスフラダンス 14:30～15:15 川西雅美
- やさしいウォーク 15:40～16:20 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 19:20～20:05 三浦さとみ
- ZUMBA 20:30～21:00 太田里奈
- Group Centergy 21:20～21:50 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) 12:40～14:10 (有料)
- アクアZUMBA 21:15～21:45 太田里奈

火

メインスタジオ
- トータルコンディショニング 10:35～11:05 廣江美規子
- ベーシックウォーク 11:25～12:10 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 13:35～14:05 梶村知子
- はじめてBAILA 14:35～15:05 野村健一郎
- Group Fight 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 19:45～20:25 野村健一郎
- Group Fight 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　背泳ぎ 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
- はじめてBAILA 11:25～11:55 Yoshi
- フラダンス 12:15～12:45 山本里枝
- キレイBODY 13:05～13:25 百谷綾子
- Group Centergy 13:45～14:15 小林春花
- リラックスヨガ 14:35～15:05 小森祐弥
- ピラティス 15:25～15:55 古澤真里
- トータルコンディショニング 18:40～19:10 矢野俊彦
- はじめてFigure8 19:30～20:15 RIKA
- RITMOS 20:35～21:05 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　クロール 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 11:25～11:55 小林春花
- Group Groove 12:15～12:45 宮本真帆
- ベーシックウォーク 13:15～14:00 芦高正靖
- ZUMBA 14:30～15:00 中川パリンダ
- 骨盤矯正ストレッチ 15:30～16:00 鈴木和美
- スロウフロウヨガ 19:00～19:45 藤本京美
- バレトン 20:10～20:40 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　クロール 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 11:25～11:55 浜田薫
- 太極拳 12:15～12:45 正義
- ヨガエクササイズ 13:15～14:00 小林春花
- マーシャルビート 14:30～15:00 岡田渓子
- コア&シェイプ 15:25～16:10 山崎盛一
- はじめてステップ 16:30～17:00 村井美恵

日

メインスタジオ
- Group Fight 10:35～11:05 澤井詩衣菜
- Group Centergy 11:30～12:15 澤井詩衣菜
- Group Power 14:15～14:45 鈴木和美
- マスターエアロ 15:15～15:45 岡田渓子
- ジャズダンス 16:15～17:00 江上加余子

プール
- 水泳指導 初中上級 12:10～13:10 (有料)
- はじめて平泳ぎ 13:15～13:35
- プライベートスイミング(有料) 14:00～15:00 (有料)
- 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＝２９名、アクアレッスン＝２５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します。
●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。
●代行情報：https://ktvl.jp/

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