

ライフスポーツKTV 石橋店 2010年9月

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
10:00														入門やさしいエア 09:40 ~ 10:20 小清水
	ダンスエア 10:30 ~ 11:20 川?	レディス指導(有料) 10:30 ~ 11:30	デトックスヨガ 10:20 ~ 11:20 URARA		ヘーシックステップ 10:15 ~ 11:00 URARA	レディス指導(有料) 10:30 ~ 11:30	ZUMBA 10:20 ~ 11:20 西部		ヘーシックステップ 10:30 ~ 11:20 藤井		ヘーシックエア 10:30 ~ 11:20 富樫	レディス指導(有料) 10:30 ~ 11:30	入門ヒップ ホップ ダンス 10:30 ~ 11:20 小清水	
11:00														
	入門ヒップ ホップ ダンス 11:30 ~ 12:30 井上	マニキュア(有料) 11:40 ~ 12:40	ボディシェイプ 11:30 ~ 12:15 杉本		マスターエア 11:10 ~ 12:00 多田	レディス指導(有料) 11:30 ~ 12:30	ヨガ 11:30 ~ 12:30 後藤		やさしいエア 11:30 ~ 12:20 川崎	マニキュア(有料) 11:40 ~ 12:40	ボディチューニング 11:30 ~ 12:00 富樫		パワーヨガ 11:30 ~ 12:30 鷺崎	
12:00														
	ヘーシックエア 12:40 ~ 13:30 川?	アカピクス 12:45 ~ 13:25 三角	ヒップ ホップ 12:30 ~ 13:30 山本	スィム&ウォーク(有料) 12:30 ~ 13:20	健美操 12:10 ~ 13:10 田村(圭)	アカピクス 12:40 ~ 13:20 河合	ニュートラルボール 12:40 ~ 13:10 三角	スィム&ウォーク(有料) 12:30 ~ 13:20			ルージュダットン 12:15 ~ 13:15 富樫	アカピクス 12:10 ~ 12:50 仁井		
13:00														ミットアクア 12:50 ~ 13:35 河合
		腰痛改善コース(有料) 13:30 ~ 14:20	ボディサイズ 13:40 ~ 14:20 西原	水中ウォーキングコース(有 料) 13:30 ~ 14:20			初級 水 13:20 ~ 14:10 多田	腰痛改善コース(有料) 13:30 ~ 14:20	クワダダンス 12:50 ~ 13:50 西部	アカピクス 12:45 ~ 13:25 杉本				
14:00	ZUMBA 13:50 ~ 14:50 西部													
			ニュートラルボディ 14:30 ~ 15:00 西原		初級 水 14:00 ~ 15:00 井上				ヘーシックエア 14:00 ~ 14:50 杉本				ボディシェイプ 14:00 ~ 14:20 西原	
15:00	やさしいエア 15:00 ~ 15:30 安藤													
	かん筋コ! 15:40 ~ 16:00 安藤		ヘーシックウォーク 15:10 ~ 16:00 安藤		ヘーシックウォーク 15:10 ~ 16:00 藤井		パワーヨガ 15:15 ~ 16:15 福島							流水らくらく教室(無 料) 15:30 ~ 16:15
16:00														
17:00														
18:00														
19:00			やさしいステップ 19:30 ~ 20:20 富樫											
20:00	ボディサイズ 20:00 ~ 20:40 西原	成人指導コース(有料) 20:00 ~ 21:00			マスターエア 20:10 ~ 21:00 野村	成人指導コース(有料) 20:00 ~ 21:00			ルージュダットン 19:45 ~ 20:45 富樫				成人指導コース(有料) 20:00 ~ 21:00	
			ボディチューニング 20:30 ~ 21:00 富樫											
21:00		ショートアカピクス 21:05 ~ 21:35 三角												
									ショートアカピクス 21:05 ~ 21:35 河合				流水らくらく教室(無 料) 21:05 ~ 21:30	

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。

レッスン代行情報(PCから)  
http://ktvl.jp/ レッスン代行情報(携帯電話から)  
http://ktvl.jp/mobile/ 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