

	月			火			水			木	金			土			日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	ほぐす棒 10:10～10:30 スタッフ			おはよう体操 10:10～10:30						おはよう体操 10:10～10:30 スタッフ				スパーサーキット 10:15～11:30					
	ビティス30 10:40～11:10 スタッフ	バートナルトレーニング 10:40～11:10 有料レッスン 要予約		ニューロン体操 10:40～11:25 杉山					リフレッシュヨガ 10:30～11:20 松川	アロシエイブ 10:40～11:30 今田	フダダンス 10:35～11:35 吉岡		ボクシングシェイプ 10:30～11:20 松田			マスターエアド 10:40～11:30 磯田			
11:00	ベニシキアロ 11:20～12:05 沖野	バートナルトレーニング (有料) 11:20～11:50 有料レッスン 要予約																スイミングレッスン 11:00～11:30 スタッフ	
		ウォーク&トレーニング 11:40～12:10 スタッフ		ソトコアダンス 11:35～12:20 藤川					ストレッチ&リラクゼーション 11:30～13:00				はじめてスタッフ						
12:00	インジヨイカササ 12:15～12:45 菊地									ほぐす棒 11:55～12:15 スタッフ									
		アアア30 12:30～13:00 沖野		バートナル 12:30～13:20 藤川															
13:00	膝ヲ 13:10～13:55 斎藤	スパーサーキット 13:15～13:55																	
14:00	マスターエアド 14:10～15:00 斎藤	スパーサーキット 14:05～14:45																	
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			
22:00																			

レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
 レッソンの途中入場はできません。
 ツールの数により入場制限を行う場合があります。
 祝祭日は18:00以降のレッスンは休講となります。
 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喜連瓜破
 〒547-0024
 大阪府大阪市平野区瓜破2-1-17ウィズビル3・4階
 TEL: 06-6701-3181