KTVフィットネスクラブ　フレスコ 茨木店　2024年2月～3月

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	フェルデ゛ンクライス メソッド 10:30～11:15 原田拓祉	24式太極拳 10:30～11:20 中井薫*有料*	水泳指導L (有料) 10:30～11:30 村田千恵子 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30～11:15 山崎盛一	機能改善 スマートワークアウト 10:45～11:05 川迫里桜	アクアビクス 10:30～11:00 梶村知子	ダンスストレッチ 10:30～11:00 谷下加月夫	JSAボール エクササイズ 無料 10:40～11:00 榮領樹			リラックスヨガ 10:30～11:00 kotetu		水泳指導L (有料) 10:30～11:30 木村聡 川迫里桜	ピラティス 10:30～11:15 清宝彩翔			コア&シェイプ 10:30～11:15 三浦さとみ		水中ウォーキング 12:50～13:20 大森凌介
11:00		太極拳 11:35～12:20 中井薫	アクアビクス 11:50～12:20 岸田恵	足裏健康体操 11:30～12:15 村井美惠		はじめて 背泳ぎ 11:30～11:50 村田千恵子	ZUMBA 11:15～12:00 田城亜希子	ヒップホップ 11:15～12:00 谷下加月夫	はじめて 平泳ぎ 11:40～12:00 川迫里桜		BAILA BAILA 11:15～11:45 kotetu	ボールDE トータルボディ 11:05～11:35 榮領樹		はじめて ステップ 11:35～12:20 清宝彩翔			ボール 11:30～12:15 三浦さとみ		はじめて水泳 13:40～14:00 大森凌介
12:00	ベーシックステップ 11:45～12:30 村井美惠			ZUMBA 12:30～13:15 SAORI	JSAボール エクササイズ 有料 12:15～13:15 榮領樹	アクアビクス 12:10～12:40 田畑春美	ファンクショナルムーブ 12:15～13:00 福川美智代				フェルデ゛ンクライス メソッド 12:00～12:45 原田拓祉	すっきりポール 11:55～12:15 川迫里桜	軸アクア 11:50～12:20 榮領樹	シェイプ&ボール 12:40～13:25 宅見啓司	トレーニング部 12:25～12:55 岡本映司		ファットバーナー 12:30～13:15 岡田渓子		
13:00	BAILA BAILA 12:45～13:30 岸田恵			BAILA BAILA 13:35～14:20 kotetu			ベーシックウォーク 13:15～14:00 野村健一郎	骨盤底筋群トレーニング 13:15～14:15 福川美智代 *有料*			パレトン 13:00～13:45 野村千絵	トータルコンディショニング 13:10～13:40 岡本映司	プライベート スイミング (有料) 12:45～13:45 木村聡 川迫里桜		セルフ筋膜 ほぐし 13:10～13:40 岡本映司				水泳指導G (有料) 14:15～15:15 大森凌介 川迫里桜
14:00	ZUMBA 13:45～14:30 梶村知子						リラックスヨガ 14:15～15:00 王秀雅				マスターエアロ 14:00～15:00 大森元	JSAボール エクササイズ 無料 13:55～14:15 木村聡		週替わりレッスン 13:45～14:15 宅見啓司			ラテンエアロ 15:00～15:45 村井美惠		プライベート スイミング (有料) 15:30～16:30 川迫里桜
15:00	好きになる筋トレ 14:45～15:05 岡本映司	ZUMBA GOLD(R) 14:45～15:15 梶村知子		やさしいウォーク 14:40～15:20 大西チエミ	オリジナルダンス教室 14:35～15:15 Kotetu*有料*		ボールドプラ 15:15～16:00 伊藤徳子				健美操 15:15～16:00 MARI	JSAボール エクササイズ 有料 14:30～15:30 木村聡		ベーシックウォーク 14:35～15:20 福川美智代					
16:00	ストレッチ 15:25～16:10 松本寛子			リラックスヨガ 15:35～16:20 kotetu			ボール 16:15～16:45 榮領樹							リラックスヨガ 15:40～16:25 福川美智代	BOSU30 15:35～16:05 木村聡		リラックスヨガ 16:00～16:45 MARI		
17:00															太極拳 16:30～17:15 棚橋真由美					マスターズ水泳 16:45～17:45 *有料*
18:00				JSAボール エクササイズ 無料 18:25～18:45 榮領樹	ジャズダンス 18:50～19:35 kayo														
19:00	マーシャルビート 19:00～19:45 竹村理		プライベート スイミング (有料) 19:10～20:10 榮領樹	Group Fight 19:10～19:55 岡本幸子			BAILA BAILA 19:00～19:45 野村健一郎	空手教室 19:30～21:00 *有料*			ベーシックエアロ 19:00～19:45 新海裕子		水泳指導G (有料) 19:15～20:15 大森凌介 榮領樹						
20:00	ベーシックウォーク 20:00～20:45 下尾彰浩		はじめてクロール 20:20～20:40 榮領樹	やさしいウォーク 20:10～20:40 SAORI		アクアビクス 20:20～20:50 岡本幸子	Group Fight 20:00～21:00 宅見啓司		軸アクア 20:15～20:45 岡本幸子		やさしい ステップ 20:00～20:45 橋本麻友子	ヨガエクササイズ 20:00～20:45 新海裕子	はじめて バタフライ 20:30～20:50 大森凌介						
21:00	シェイプ&ボール 21:00～21:30 下尾彰浩			ZUMBA 20:55～21:40 SAORI	カラダ燃えトレ 21:15～21:35 岡本映司		ピラティス 21:10～21:40 宅見啓司	機能改善 ストレッチ 21:10～21:40 岡本幸子			JSAボール エクササイズ 無料 21:00～21:30 橋本麻友子	カラダ燃えトレ 21:15～21:35 岡本映司							

休館日