KTVフィットネスクラブ　フレスコ 茨木店　2019年10月～12月

月

スタジオA
- おはよう体操 09:40～09:55
- ﾌｪﾙﾃﾞﾝｸﾗｲｽﾒｿｯﾄﾞ 10:05～10:50 原田拓祉
- ﾗﾃﾝｴｱﾛ 11:05～11:50 村井美惠
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 12:00～12:45 村井美惠
- BAILA　BAILA 13:00～13:45 岸田恵
- ZUMBA45 14:00～14:45 梶村知子
- 健美操 15:00～16:00 松崎麻里
- ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 16:15～17:05 松本寛子
- BAILA　BAILA 18:45～19:30 野村健一郎
- ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾄ60 19:45～20:45 竹村理
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 21:00～21:45 下尾彰浩

スタジオB
- やさしいｳｫｰｸ 10:05～10:45 吉山紗生
- 24式太極拳 10:55～11:45 中井薫*有料*
- 太極拳 11:55～12:55 中井薫
- JSAﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 有料 13:05～14:20 木村聡
- 好きになる筋ﾄﾚ 14:30～14:50 岡本映司
- 卓球 16:00～18:20 *有料*
- ｾﾙﾌ筋膜　ほぐし 19:00～19:40 岡本映司
- ﾘｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｻｰｷｯﾄ 19:55～20:35 岡本映司
- ｼｪｲﾌﾟ&ﾎﾟｰﾙ 20:50～21:35 榮領樹

プール
- 水泳指導L (有料) 10:30～11:30 木村聡 樋口翔
- はじめて背泳ぎ 11:40～12:00 樋口翔
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ30 12:10～12:40 岸田恵
- ｱｸｱZUMBA 12:50～13:20 梶村知子
- 水泳指導G (有料) 19:15～20:15 榮領樹 川迫里桜
- はじめて平泳ぎ 20:25～20:45 川迫里桜

火

スタジオA
- RITMOS 10:00～10:45 中川ﾊﾟﾘﾝﾀﾞ
- やさしいｽﾃｯﾌﾟ 11:00～11:40 北川健太
- ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 11:55～12:45 北川健太
- ZUMBA45 13:05～13:50 SAORI
- ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 14:00～14:40 SAORI
- BAILA　BAILA 14:55～15:40 kotetu
- ｺｱ&ｼｪｲﾌﾟ45 15:55～16:40 尾藤健作
- ﾎﾞｰﾙ 16:55～17:35 橋本麻友子
- Group　Fight 19:00～19:45 岡本幸子
- ﾖｶﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 20:00～21:00 福川美智代
- ﾌﾙﾎﾞﾃﾞｨｻｰｷｯﾄ 21:15～21:45 岡本映司

スタジオB
- おはよう体操 09:40～09:55
- 骨盤矯正ｽﾄﾚｯﾁ 10:05～10:50 山崎盛一
- ｺｱ&ｼｪｲﾌﾟ 11:00～11:40 山崎盛一
- 機能改善ｽﾏｰﾄﾜｰｸｱｳﾄ 11:50～12:10 榮領樹
- 足裏健康体操 12:20～13:05 村井美惠
- 好きになる筋ﾄﾚ 13:15～13:35 榮領樹
- JSAﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 有料 13:50～15:05 榮領樹
- JSAﾎﾞｰﾙｴｸｻｻｲｽﾞ 無料 18:25～18:55 榮領樹
- やさしいｳｫｰｸ 19:10～19:50 福川美智代
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 20:15～21:00 kayo

プール
- はじめて水泳 11:10～11:30 木村聡
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 11:40～12:00 木村聡
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ30 12:10～12:40 田畑春美
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ 20:10～20:40 岡本幸子
- はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ 20:50～21:10 藤本雅之

水

スタジオA
- おはよう体操 09:40～09:55
- はじめてｳｫｰｸ 10:15～10:45 三浦さとみ
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 11:00～11:45 野村健一郎
- ZUMBA 12:00～13:00 田城亜希子
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 13:15～13:55 福川美智代
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 14:10～14:55 福川美智代
- ﾎﾞｰﾙ 15:10～15:50 榮領樹
- ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 16:05～17:05 王秀雅
- はじめてｽﾃｯﾌﾟ 18:45～19:15 橋本麻友子
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 19:25～20:10 橋本麻友子
- Group　Fight 20:20～21:20 宅見啓司
- ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 21:30～22:00 岡本幸子

スタジオB
- ﾀﾞﾝｽｽﾄﾚｯﾁ 10:20～10:50 谷下緑
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 11:00～12:00 谷下緑
- 姿勢改善ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ 12:10～13:00 谷下加月夫
- ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽ 13:15～14:00 田城亜希子
- ｾﾙﾌ筋膜　ほぐし 14:15～14:55 岡本映司
- ZUMBA45 15:15～16:00 伊藤徳子
- 空手教室 19:30～21:00 *有料*
- 腹筋ｻｰｷｯﾄ 21:40～22:00 岡本映司

プール
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 10:00～10:20 川迫里桜
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ45 10:30～11:15 梶村 知子
- はじめて平泳ぎ 11:25～11:45 藤本雅之
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ30 20:20～20:50 岡本幸子

木

休館日

金

スタジオA
- ﾖｶﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 10:00～11:00 杉本昇
- Group　Fight 11:10～11:55 杉本昇
- ﾌｪﾙﾃﾞﾝｸﾗｲｽﾒｿｯﾄﾞ 12:10～12:55 原田拓祉
- BAILA　BAILA 13:05～13:50 野村千絵
- ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 14:00～14:50 大森元
- 健美操 15:05～16:05 松崎麻里
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 19:00～19:45 新海裕子
- RITMOS 20:00～20:45 中川ﾊﾟﾘﾝﾀﾞ
- ZUMBA45 21:00～21:45 中川ﾊﾟﾘﾝﾀﾞ

スタジオB
- おはよう体操 09:40～09:55
- ﾋﾟﾗﾃｨｽ 10:05～10:50 加嶋洋子
- はじめてｳｫｰｸ 11:00～11:30 岸田恵
- 機能改善ｽﾏｰﾄﾜｰｸｱｳﾄ 11:40～12:00 木村聡
- 腹筋ｻｰｷｯﾄ 12:10～12:30 木村聡
- はじめてBOSU 12:40～13:00 木村聡
- ｺｱ&ｼｪｲﾌﾟ45 13:10～13:55 原田拓祉
- はじめてﾊﾞﾚﾄﾝ 14:10～14:40 野村千絵
- SALSATION(R) 15:05～16:05 AYA
- 機能改善ｽﾏｰﾄﾜｰｸｱｳﾄ 19:15～19:35 榮領樹
- ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 20:00～20:40 新海裕子
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 20:55～21:40 新垣大地

プール
- はじめてｸﾛｰﾙ 10:00～10:20 榮領樹
- 水泳指導L (有料) 10:30～11:30 藤本雅之 榮領樹
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ30 11:50～12:20 岸田恵
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾐﾝｸﾞ(有料) 12:45～13:45 藤本雅之
- 水泳指導G (有料) 19:15～20:15 木村聡 冨山翔
- はじめて背泳ぎ 20:30～20:50 冨山翔

土

スタジオA
- おはよう体操 09:40～09:55
- やさしいｽﾃｯﾌﾟ 10:10～10:50 清宝彩翔
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 11:05～11:50 清宝彩翔
- ﾎﾞｰﾙ 12:05～12:45 寺井達彦
- Group　Fight 12:55～13:40 寺井達彦
- RITMOS 13:55～14:40 井口峻輔
- ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 14:55～15:45 井口峻輔
- ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 16:00～16:30 下田厳紀
- ﾖｶﾞｴｸｻｻｲｽﾞ 16:45～17:45 安楽静佳
- ﾎﾞｰﾙDEﾄｰﾀﾙﾎﾞﾃﾞｨ 18:00～18:40 榮領樹
- BOSU30 18:55～19:25 木村聡

スタジオB
- ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 12:05～12:50 宅見啓司
- ｼｪｲﾌﾟ&ﾎﾟｰﾙ 13:05～13:50 宅見啓司
- ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 15:30～16:10 安楽静佳
- 太極拳 16:25～17:25 棚橋真由美

プール
- 水泳指導G (有料) 11:10～12:10 藤本雅之 榮領樹
- ﾏｽﾀｰｽﾞ水泳 18:00～19:00

日

スタジオA
- おはよう体操 09:40～09:55
- ｽﾄﾚｯﾁ45 10:15～11:00 河西哲也
- ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾄ45 11:15～12:00 河西哲也
- ﾌｧｯﾄﾊﾞｰﾅｰ 12:15～13:00 岡田溪子
- ﾌﾚｽｺｽﾍﾟｼｬﾙ 13:30～15:00 週替わり
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 15:30～16:15 清宝彩翔
- ﾘﾗｯｸｽﾖｶﾞ 16:30～17:30 松崎麻里

スタジオB
- 卓球 09:40～12:00 *有料*
- Group　Fight 12:30～13:15 藤本雅之

プール
- ｱｸｱﾋﾞｸｽ30 12:30～13:00 河西哲也
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 13:10～13:30 樋口翔
- はじめてﾊﾞﾀﾌﾗｲ 13:40～14:00 樋口翔
- ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄｽｲﾐﾝｸﾞ(有料) 14:15～15:15 藤本雅之 樋口翔