

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2021年11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										休 館 日										
	フェルテンクライ メソッド 10:30~11:10 原田拓祉		水泳指導L (有料) 10:30~11:30 木村聡 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30~11:10 山崎盛一	ストレッチ 10:45~11:15 榮領樹			ダンスストレッチ 10:45~11:15 谷下加月夫				リラックスヨカ 10:30~11:00 杉本昇		水泳指導L (有料) 10:30~11:30 榮領樹 川迫里桜		ヒラティス 10:30~11:10 清宝彩翔		コア&シェイブ 10:30~11:10 三浦さとみ		
11:00		24式太極拳 10:45~11:30 中井薫*有料*																		
												Group Fight 11:20~11:50 杉本昇				はじめて ステップ 11:30~12:10 清宝彩翔		ホール 11:30~12:10 三浦さとみ		
12:00	やさしい ステップ 11:50~12:30 村井美恵	太極拳 11:55~12:35 中井薫	アキアヒクス 12:00~12:30 岸田恵	足裏健康体操 12:00~12:40 村井美恵	機能改善 スマートワークアウト 11:55~12:15 榮領樹							ZUMBA 12:00~12:40 田城亜希子								
13:00	BAILA BAILA 12:50~13:30 岸田恵																			
		JSAホール エクササイズ 有料 13:10~13:55 木村聡																		
14:00	ZUMBA 13:50~14:30 梶村知子																			
15:00		好きになる 筋トレ 14:45~15:05 岡本映司																		
	BOSU30 15:15~15:45 木村聡																			
16:00																				
	ストレッチ 16:15~16:55 松本寛子																			
17:00																				
18:00																				
19:00	マージナルヒート 19:00~19:45 竹村理	好きになる 筋トレ 19:00~19:20 岡本映司																		
20:00	ハートワーク 20:05~20:50 下尾彰浩	セルフ筋膜 ほぐし 19:40~20:10 岡本映司																		
21:00	シェイブ&ホール 21:10~21:40 下尾彰浩																			

スキルリミット
HIIT (高強度インターバルトレーニング)
場所: Cスタジオ
定員: 1セット4名
1セット8分入替制につき最大12名
参加方法: レッスン開始30分前より
整理券を4階ジムカウンターにて
配布いたします。

★各スタジオ・プールレッスンごとに
定員を設けさせていただきます。

ステップ → Aスタジオ 39名
BOSU30 → Aスタジオ 25名
ボール → Aスタジオ 35名

上記以外のレッスン
Aスタジオ40名・Bスタジオ15名
ストレッチボール使用レッスン→35名
(Aスタジオのみ)