

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2021年10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																			
	フェルテンクライ メソッド 10:30~11:10 原田拓社		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														
11:00		24式太極拳 10:45~11:30 中井薫*有料*																	
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	アキアキ 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														
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	はじめて マラソン 19:00~19:40 竹村理	好きになる 筋トレ 19:00~19:20 岡本映司																	
20:00	やさしいワーク 20:05~20:45 下尾彰浩	セルフ筋膜 ほぐし 19:40~20:10 岡本映司																	
21:00																			

休館日

★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)