

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2022年6月

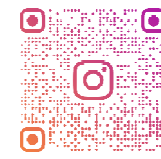
	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00																			
	フェルテンクライ メソッド 10:30~11:10 原田拓祉		水泳指導L (有料) 10:30~11:30 木村聡 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30~11:10 山崎盛一		アキアビクス 10:30~11:00 田畑春美	ダンスストレッチ 10:30~11:00 谷下加月夫	機能改善 スマートワークアウト 10:30~10:50 川迫里桜		アキアビクス 10:30~11:00 梶村知子	リラックスヨガ 10:30~11:00 kotetu		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*			ストレッチ 11:05~11:35 榮領樹														
	整					はじめて水泳 11:30~11:50 川迫里桜	ZUMBA 11:20~12:00 田城亜希子	姿勢改善 プログラム 11:15~11:55 谷下加月夫		はじめて 背泳ぎ 11:40~12:00 市来弘行	BAILA BAILA 11:20~11:50 kotetu	はじめてBOSU 11:40~12:00 木村聡		はじめて ステップ 11:30~12:10 清宝彩翔		整	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	アキアビクス 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														
	整				JSAホール エクササイズ 有料 12:35~13:20 榮領樹														
13:00	BAILA BAILA 12:50~13:30 岸田恵			整															
		JSAホール エクササイズ 有料 13:10~13:55 木村聡		整	ZUMBA 13:05~13:45 SAORI														
	整																		
14:00	ZUMBA 13:50~14:30 梶村知子			整															
		整				マスタースイミング (有料) 13:30~14:30 樋口翔													
15:00		好きになる 筋トレ 14:50~15:10 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	マニッシュ 19:00~19:45 竹村理																		
20:00	マニッシュ 20:05~20:50 下尾彰浩																		
21:00	シェイブ&ホール 21:10~21:40 下尾彰浩																		

整 のついたレッスンは整理券を配布する
レッスンです。開始30分前より整理券を
配布いたします。開始10分前になりましたら
整理券番号順にお並びください。
なお、レッスン状況により急遽定員制の
レッスンになる場合がございます。
ご理解とご協力をお願いいたします。

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 : オープンスペースC
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。

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木 プログラムのご案内

- ・レッスンは変更・休講になる場合があります。祝祭日は17:15以降のレッスンは休講となります。レッスン代行情報(PC) <https://ktvl.jp>
- ・スタジオのご入場は片側の扉のみとします。レッスン開始10分前よりお並びいただけます。インストラクターの誘導によりご入場ください。
- ・スタジオ内での場所取り行為はご遠慮下さい。また、レッスンの途中入場はできません。・インストラクターの判断により入場制限を行う場合があります。



〒567-0816 茨木市永代町6番2号
☎072-620-7800
http://ktvl.jp/location/f_ibaraki/substitute/

エアロビクス	時間	対象	シューズ	内容
やさしいウォーク	30・40 45	初級者	○	歩く動作からシンプルに動きを変化させた弾まない動きで持久運動に慣れるクラスです。
ベーシックウォーク	40・45	初中級	○	ローインパクトの基本から徐々にバリエーションを増やし、動きを記憶することに慣れながら全身持久力の向上を目指すクラス。
ラテンエアロ	40	全ての方	○	エアロビクスの動きをラテン風にアレンジしたクラス。

ステップクラス	時間	対象	シューズ	内容
はじめてステップ	40	初心者	○	ステップ初級の方が、シンプルなバリエーションで持久運動に慣れていくクラス。ステップムーブの基本を確認できます。
やさしいステップ	40・45	初級者	○	ステップ初級の方が、シンプルなバリエーションで持久運動に慣れていくクラス。ステップムーブの基本を確認できます。

身体機能改善クラス	時間	対象	シューズ	内容
からだ燃えトレ	20	全ての方	○	短時間の高強度運動と短時間の休憩を交互に組み合わせることで、体の中の糖を消費していきます。また、レッスン後には長時間の脂肪燃焼効果が期待できる内容のクラスです。
トレーニング部	30	全ての方	○	食べても太らない!?身体を手に入れましょう。グループで行なう全身トレーニングのクラスです。
健美操	40	全ての方	○	心地よい音楽に合わせて身体を動かし、心身のバランスを整えていくクラスです。
ファンクショナルムーブ	40	全ての方	○	全身の筋のつながりをもって行う動的エクササイズです。身体のほぐれ感を実感でき、様々な不和の解消が期待できます。
フェルデンクライス・メソッド	40	全ての方	○	無理のない簡単な動きを通して脳―神経系に働きかけ、心身の動きを再学習するクラスです。
姿勢改善プログラム	30・40	全ての方	○	インナーマッスル・アウターマッスルのバランスや筋骨結合組織の連携をチェックし、セルフマッサージ、ストレッチや矯正エクササイズで全身のバランスを整えて血行促進、怪我の予防を図ります。
コア&シェイプ	40	全ての方	○	ディスク、チューブ、ダンベル、ボールなど様々な器具や自体重を利用した筋コンディショニングエクササイズにより、効果的にボディラインのシェイプアップをはかるクラスです。
ボール	30・40	全ての方	○	ボールを使用したバランスエクササイズ・筋コンディショニングエクササイズにより、ボディラインのシェイプアップや機能性向上をはかるクラスです。
好きになる筋トレ	20	全ての方	○	チューブやダンベルを使ったトレーニングで身体の筋力アップをはかります。(Cスタ開催の場合は定員4名)
シェイプ&ボール	30・40	全ての方	○	トレーニングで身体を鍛え、ボールで心身をリセット。
ストレッチ	20・30 40	全ての方	○	全身の筋肉を気持ちよくストレッチすることで、心身のリラクゼーションを図ります。気持ちの良いクラスです。
機能改善スマートワークアウト	20	全ての方	○	体幹の機能を高め、かっこいい身体の使い方を習得するKTVオリジナルの機能改善プログラムです。
足裏健康体操	40	全ての方	○	足中心のマッサージやツボ刺激で、体の不調を改善していきます。ココロもカラダもリラックス♪
太極拳	40	全ての方	○	ゆったりとしたリズムで呼吸を整え脚力をアップします。基礎からゆっくり丁寧にご指導致します。
セルフ筋膜ほぐし	30	全ての方	○	筋膜のねじれやよじれを元に戻し、筋と筋膜の伸張性を回復して正しく動けるようにするクラスです。
ボールDEトータルボディ	40	全ての方	○	主に体幹の安定力を高め、動的バランス力を養います。普段の立ち居振る舞いが格好良くなります。
JSAボールエクササイズ(無料)	20	全ての方	○	関節の緊張を取ることで、心地良いカラダ作りを目指します。カラダを動かすことの楽しさ、面白さを追求できます。
骨盤矯正ストレッチ	40	全ての方	○	骨盤を矯正するストレッチ&コアトレ。
BOSU30	30	全ての方	○	半球状のバランストレーナーを使用しての全身のバランス筋コンディショニングをします。
すっきりボール	20	全ての方	○	ストレッチボールを使って身体をすっきりリセットします。
ポルドブラ	40	全ての方	○	ゆったりとした音楽に合わせて行う、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングクラスです。
バレトン	40	全ての方	○	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた全身バランスコンディショニングワークアウトです。

ダンスクラス	時間	対象	シューズ	内容
ダンスストレッチ	30	初心者	○	ダンスの基本は、まず真っすぐに立てるようになることです。ストレッチとトレーニングを行い、気持ちよくダンスをするための体を作ります。
はじめてダンス	40	初心者	○	ダンスに慣れていない方、はじめてダンスに参加される方の入門クラスです。
ジャズダンス	40	初級者~	○	様々な音楽(Jazz、R&B、HIPHOP、ハウス等)に合わせてステップやポーズ、ターンやジャンプをカッコよくキメて踊っていきます。
BAILA BAILA	40	初級者~	○	曲に合わせた振付を楽しむ地中海系のダンスエクササイズです。楽しく踊って脂肪燃焼!新感覚エクササイズです!!
ZUMBA	40・45	初級者~	○	ラテン音楽に合わせて、楽しく振り付けを展開していくクラスです。汗をかけるダンスプログラムです。
RITMOS	30	初級者~	○	ラテンやタンゴ、アラビアン、HIPHOPやレゲトンといった様々な曲で構成された1曲4~6分で完結するダンスエアロのクラスです。

格闘技	時間	対象	シューズ	内容
マーシャルビート	45	全ての方	○	リズムにあわせながらボクシングの動きをすることで有酸素と筋力アップ!

MOSSAプログラム	時間	対象	シューズ	内容
Group Fight	30・45	初級者~	○	格闘技やボクシングの動きを取り入れた初めての方でも参加しやすい有酸素プログラムです。

ヨガ/ピラティス	時間	対象	シューズ	内容
ヨガ	30	全ての方	○	心身をほぐすオリエンタルリラクゼーションクラスです。集中力を高め柔軟性を養い身体をリフレッシュします。
ヨガエクササイズ	30	全ての方	○	少しきつめの動きやポーズを取り入れ、しっかりと整え新陳代謝を高めることを目指しシェイプアップしたい方、ストレス解消したい方・体力をつけたい方におすすめです。
リラクソヨガ	30・40	全ての方	○	じっくりと体をほぐしていき、心と体の調和をはかるクラスです。
ピラティス	30・40	全ての方	○	ハリウッド女優の間でも大流行のトレーニング!身体のコアの筋力を鍛え、ボディバランスを整えるエクササイズ。姿勢矯正・機能改善・体型改善を目指します。

プールレッスン	時間	対象	内容
水中ウォーキング	20・30	全ての方	水の中で歩くクラスです。膝や腰に負担がかからず体脂肪燃焼効果を目指すクラスです。体力に自信のない方でも安心してご参加頂けます。
アクアビクス	30	初心者	水の特長(浮力・水温・水圧)を利用してアクアダンスのシンプルなバリエーションを楽しんで頂けるショートクラスです。心肺機能向上にも役立ちます。
はじめて水泳	20	初心者	水泳の初心者の方に、水慣れ・呼吸法・キック練習・ふし浮きを中心に練習します。
軸アクア	30	初心者	水中で「体軸」、「動作軸」、「回転軸」を調整する事で、身体の痛み、ひざみ、肥満等を解消するプログラムです。
はじめて〇〇	20	全ての方	〇〇(各泳法)の泳ぎを始めたい方に、基本姿勢の練習を行っていきます。

* プールレッスンは参加人数によりコース取りを変更させて頂きます。(最大4コース)

有料教室・有料レッスン	時間	対象	定員	料金(1回/税込)
24式太極拳	45	初中級	10名	1,000円
JSAボールエクササイズ(有料)	45	全ての方	10名	1,100円
オリジナルダンス教室 ★	40	全ての方	15名	1,100円
骨盤底筋群トレーニング ★	60	全ての方	10名	1,650円
フリースタイルダンス ★	45	全ての方	8名 ※最少2名	2,000円
『少人数』ボディメイク ★	50	全ての方	10名 ※最少5名	1,100円
水泳指導 L / G(クラス登録制) ・月額コースは前月25日迄に登録が必要	60	全ての方	なし	1回 1,300円 月額 4,730円
プライベートスイミング ★	30	全ての方	1名	3,300円
マスタースイミング ★	60	クロールで25m泳げる方	5名	1,300円

- ・有料レッスンに参加する場合は、5階フロント横券売機でチケットを購入し、レッスン参加時にインストラクターへお渡しください。
- ・★のレッスンは、5階フロントにて事前にご予約が必要です。(電話予約可)
- ・フリースタイルダンス、『少人数』ボディメイクのレッスンは、前日までに最少人数以上のご予約が無い場合、休講となります。
- ・水泳指導月額コースを開始する場合は前月25日までに申し込んでください。
* 水泳指導Lは女性のためのコース、Gは男女混合コースです。

グラビティレッスン 担当:野村 健一郎
(有料) 1,500円(税込)

水曜日 13:25~14:10 ピラティス(中級対象)

・予約制(定員5名)です。またはフロントにてご予約ください。
・開催はWEBサイトの代行情報ページの「スクール&パーソナル」をご確認ください。
・5階フロント横の券売機でチケットを購入し、レッスン参加時に直接チケットをお渡しください。

マスタースイミングレッスン予定
3月~5月 背泳ぎ 6月~8月 バタフライ
9月~11月 平泳ぎ 12月~2月 自由形

『はじめの一步』体力向上(20分)
前後左右の運動性のある動きにより、運動神経を活性化させ、基礎体力を養うクラスです。(定員6名 シューズ必要)

『はじめの一步』姿勢改善(20分)
不良姿勢の原因となる肩甲骨・背骨・骨盤・股関節の動きと柔軟性をマイペースで戻していくクラスです。(定員6名 シューズ無し)
※レッスン時間等は館内掲示をご確認ください。

初心者の方対象クラス

定員:Aスタジオ55名・Bスタジオ20名
※BOSU30 Aスタジオ25名・Bスタジオ20名
ボール・ストレッチボール使用レッスン(Aスタジオ) 35名
ステップ 39名
水泳・アクアレッスン定員:60名

営業日	営業時間
平 日	10:00~22:30
土・日・祝日	10:00~19:00
定休日	毎週木曜日
	夏季・年末年始

- エレベーターホール・フロント等、館内では必ずマスクをご着用ください。
- マスクの着用出来ないエリア(浴室・プール)の会話はご遠慮ください。
- マスク着用でも大声・長時間の会話はご遠慮ください。
- ロッカールーム・レッスン後など、他のお客様の迷惑になる行為はご遠慮ください。
- 皆様が安心して施設をご利用いただけるよう、ご理解と協力をお願いいたします。