-	KTVフィッ	∇フィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2024年4月~6月 																	
	スタジオA	月 スタジオB	月 火 水 7ジオB ブール スタジオA スタジオB ブール スタジオA スタジオB ブール				プール	木	スタジオA	金 スタジオB	プール	土 スタジオA スタジオB プール			日 スタジオA スタジオB ブール				
10:00																			
11:00	フェルデ ンクライス メソット 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	踏台で昇降運動 10:45~11:00 川迫里桜		ゲンスストッチ 10:30~11:00 谷下加月夫	JSAポール Iクササイス゚無料 10:40~11:00 発領樹	アクアビ・クス 10:30~11:00 梶村知子		リラックスヨカ 10:30~11:00 kotetu	踏台で昇降運動 10:30~10:45 スタッフ ボールDE トータルボ・デ・イ	水泳指導L (有料) 10:30~11:30 増渕真奈美 川迫里桜	コア&シェイプ 10:30~11:15 大西紅ミ			コ7&シェイプ 10:30~11:15 三浦さとみ		
12:00	を 初級者ステップ 11:45~12:30 村井美惠	太極拳 11:35~12:20 中井薫	アケアピケス 11:50~12:20 岸田恵	足裏健康体操 11:30~12:15 村井美惠	ボディメイク 11:30~12:00 山崎盛一 *有料*	はじめて 平泳ぎ 11:30~11:50 村田千恵子	ZUMBA 11:15~12:00 田城亜希子	じゅブ ホップ 11:15~12:00 谷下加月夫	はじめて加-N 11:40~12:00 川迫里桜	休	TINデ ングライス メソット 12:00 ~ 12:45	11:05~11:35 榮領樹 - 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	数字 初中級者I70ピース 11:30~12:15 大西チIミ			**・ル 11:30~12:15 三浦さとみ		
13:00	BAILA BAILA 12:45~13:30 岸田恵	姿勢改善 プログラム 12:35~13:15 岡本映司		BAILA BAILA 12:30 ~ 13:15 kotetu	I/)サザイズ 有料 12:15~13:15 榮領樹	12:10~12:40 田畑春美	12:15~13:00 福川美智代 初中級者I7叱*	ダンス 12:15~13:00 田城亜希子 *有料*			原田拓祉 (を) パレトン 13:00~13:45 野村千絵	はじめの一歩 体力向上 12:35~12:55 上ゲルコンディショニ ング	プ・ライハ・-ト スイミング・(有料) 12:45~13:45 木村聡 川迫里桜	Group Fight 12:30~13:15 宅見啓司	はじめの一般 筋力アップ 12:40~13:1 岡本映司		脂肪燃焼 エアロビクス 12:30~13:15 岡田渓子		水中ウォーキング 12:50~13:20 大森凌介
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 梶村知子	はじめの一歩 体力向上 13:30~13:50		はじめの一歩 筋力アップ 13:30~14:00 岡本映司	ががけがソス教室 13:35~14:15 Kotetu*有料*		ス 13:15~14:00 野村健一郎 リラックスヨカ 14:15~15:00	-='\fontsize' -= ''\fontsize' 13:15 ~ 14:15 福川美智代 *有料*			マスターエアロ 14:00~15:00 大森元	13:10~13:40 岡本映司		型/7筋膜 ほぐし 13:35~14:20 岡本映司					はじめて パ 975イ 13:40~14:00 大森凌介 水泳指導G (有料)
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		リラックスヨガ 14:35~15:20 kotetu	踏台で昇降運 動 14:35~14:50 スタッフ		王秀雅 **ルト・ブ・ラ 15:15~16:00	グラビティ 14:30~15:15 野村健一郎 *有料*		館	健美操 15:15~16:00	JSAボール エクササイズ 有料 14:30~15:30 木村聡		初級者 ステップ 14:35~15:20 福川美智代	トレーニング 14:40~15:1 岡本映司		ラデンIアロ 15:00~15:45 村井美惠		14:15~15:15 大森凌介 川迫里桜
16:00	15:25~16:10 松本寛子			ZUMBA 15:45 ~ 16:30 SAORI			伊藤徳子 ポール 16:15~16:45				MARI			リラックスヨカ <sup>*</sup> 15:40~16:25 福川美智代	BOSU30 15:35~16:05 木村聡	5	リテックスヨカ <sup>*</sup> 16:00 ~ 16:45 MARI		ブライベート スイミング (有料) 15:30~16:30 川迫里桜
17:00							榮領樹								太極拳 16:30 ~ 17:15 棚橋真由美	定員:Aスタ ※ボール・コ ストレッチョ	1970年   1970日   19	グオ最大 <u>25</u> 名 タジオ) 35名	マスターズ 水泳 16:45~17:45 *有料*
18:00				すっきりポール 19:25 - 19:45												水泳・ア	Bスタジオ 15名 クアレッスン定員:	60名	
				18:25~18:45	シ゚ャス゚タ゚ンス					日						_	たレッスンは t。開始305		
19:00	マーシャルピート 19:00~19:45 竹村理	ひめトレ エクササイズ 19:00~19:45 田畑春美	プライペート スイミング(有料) 19:10~20:10 榮領樹	Group Fight 19:10~19:55 岡本幸子	18:50 ~ 19:35 kayo		BAILA BAILA 19:00~19:45 野村健一郎	空手教室 . 19:30~21:00 *有料*			ペーシックエアロ 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			配布いたしる 整理券番号 はお、レッス レッスンにな	ます。開始10 質にお並びくだ スン状況により よる場合がごさ 品力をお願いし	) 分前になり ごさい。 ) 急遽定員制 ざいます。	ましたら
20:00	下尾彰浩	オ-プンスペースC スキルリミット 20:15~20:45 岡本映司	はじめて水泳 20:20~20:40 <del>榮領樹</del>	初級者エアロビクス 20:10~20:40 SAORI		アケアピ <sup>・</sup> ケス 20:20~20:50 岡本幸子	Group Fight 20:00~21:00 宅見啓司		軸アケア 20:15~20:45 岡本幸子		初級者ステップ 20:00~20:45 橋本麻友子	<b>ヨガエクササイズ</b> 20:00~20:45 新海裕子	はじめて 背泳ぎ <del>20:30~20:50</del>		Н	<b>スキルリミッ</b>	ンターバルト		)
21:00	ジェイプ <sup>*</sup> &ポ <sup>*</sup> ール 21:00~21:30 下尾彰浩			ZUMBA 20:55 ~ 21:40 SAORI	カラゲ 燃え トレ 21:15~21:35 岡本映司		t <sup>*</sup> テティス 21:10~21:40 宅見啓司	機能改善 ストッチ 21:10~21:40 岡本幸子	オ-プンスペースC スキルリミット 20:30~21:00 岡本映司		JSAボール I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	大森凌介		Image: state of the state of t	E 員 : 1 f が加方法: レッ 整理		) 分前より ムカウンター	