

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2024年 7月~9月 タイムテーブル

	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					
9:00																								
10:00	9:30▶10:00 テニスボールほぐし 岡本映司	10:05▶10:20 踏台で昇降運動 スタッフ		9:30▶10:00 猫背改善体操 岡本映司	10:05▶10:20 リズム体操 スタッフ		9:30▶10:00 ゆるねじ体操 岡本映司	10:05▶10:20 リズム体操 スタッフ		9:30▶10:00 タオルストレッチ 岡本映司	10:05▶10:20 リズム体操 スタッフ		9:30▶10:00 脱力脳トレ 岡本映司											
11:00	10:30▶11:15 フェルデンクライス メソッド 原田拓社	10:30▶11:20 24式 太極拳 中井 薫 *有料*	10:30▶11:30 水泳指導 L 村田千恵子 柴 領樹 *有料*	10:30▶11:15 骨盤矯正 ストレッチ 山崎盛一	10:45▶11:00 踏台で昇降運動 スタッフ		10:30▶11:00 ダンスストレッチ 谷下加月夫	10:40▶11:00 JSAボール エクササイズ 無料 柴 領樹		10:30▶11:00 リラクソロジー kotetu	10:30▶10:45 踏台で昇降運動 スタッフ	10:30▶11:30 水泳指導 L 増淵真奈美 川迫里桜 *有料*	10:30▶11:15 コア&シェイプ 大西チエミ			10:30▶11:15 コア&シェイプ 三浦さとみ								
12:00	11:45▶12:30 初級者ステップ 村井美恵 *整理券*	11:35▶12:20 太極拳 中井 薫	11:50▶12:20 アクアピクス 岸田恵	11:30▶12:15 足裏健康体操 村井美恵	11:30▶12:00 ボディメイク 山崎盛一 *有料*	11:30▶11:50 はじめてクロール 村田千恵子	11:15▶12:00 ZUMBA 田城亜希子	11:15▶12:00 ヒップホップ 谷下加月夫		11:15▶11:45 BAILA BAILA kotetu *整理券*	11:05▶11:35 ボールDE トータルボディ 柴 領樹		11:30▶12:15 初級者 エアロピクス 大西チエミ *整理券*			11:30▶12:15 ボール 三浦さとみ *整理券*								
13:00	12:45▶13:30 BAILA BAILA 岸田恵 *整理券*	12:35▶13:15 姿勢改善 プログラム 岡本映司 *整理券*		12:30▶13:15 BAILA BAILA kotetu *整理券*	12:15▶13:15 JSAボール エクササイズ 柴 領樹 *有料*		12:15▶13:00 ファンクショナル ムーブ 福川美智代 *整理券*	12:15▶13:00 フリースタイル ダンス 田城亜希子 *有料*		12:00▶12:45 フェルデンクライス メソッド 原田拓社	11:55▶12:15 すっきりボール 川迫里桜	11:50▶12:20 軸アクア 柴 領樹	12:30▶13:15 Group Fight 宅見啓司	12:40▶13:10 はじめての一步 筋力アップ 岡本映司		12:30▶13:15 脂肪燃焼 エアロピクス 岡田漢子		12:50▶13:20 水中ウォーキング 大森凌介						
14:00	13:45▶14:30 ZUMBA 梶村知子 *整理券*	13:30▶13:50 はじめての一步 体力向上 岡本映司		13:30▶14:00 はじめての一步 筋力アップ 岡本映司	13:35▶14:15 オリジナル ダンス教室 kotetu *有料*		13:15▶14:00 初級者 エアロピクス 野村健一郎 *整理券*	13:15▶14:15 骨盤底筋群 トレーニング 福川美智代 *有料*		13:00▶13:45 バレトン 野村千絵 *整理券*	13:10▶13:40 トータル コンディショニング 岡本映司 *整理券*	12:45▶13:45 プライベート スイミング 木村 聡 川迫里桜 *有料*	13:35▶14:20 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司					13:40▶14:00 はじめて背泳ぎ 大森凌介						
15:00	14:45▶15:05 好きになる 筋トレ 岡本映司	14:45▶15:15 ZUMBA GOLD (R) 梶村知子 *整理券*		14:35▶15:20 リラクソロジー kotetu	14:35▶14:50 踏台で昇降運動 スタッフ		14:15▶15:00 リラクソロジー 王秀雅	14:30▶15:15 グラビティ 野村健一郎 *有料*		14:00▶15:00 マスターエアロ 大森元 *整理券*	14:30▶15:30 JSAボール エクササイズ 木村聡 *有料*	14:35▶15:20 初級者ステップ 福川美智代 *整理券*	14:40▶15:10 トレーニング部 岡本映司			15:00▶15:45 ラテンエアロ 村井美恵 *整理券*		14:15▶15:15 水泳指導 G 大森凌介 川迫里桜 *有料*						
16:00	15:25▶16:10 ストレッチ 松本寛子			15:45▶16:30 ZUMBA SAORI *整理券*			15:15▶16:00 ボルドブラ 伊藤徳子	15:30▶16:00 はじめてグラビティ 野村健一郎 *有料*		15:15▶16:00 健美操 MARI		15:40▶16:25 リラクソロジー 福川美智代	15:35▶16:05 BOSU30 木村聡			15:30▶16:30 プライベート スイミング 川迫里桜 *有料*								
17:00													16:30▶17:15 太極拳 榎真由美					16:45▶17:45 マスターズ水泳 *有料*						
18:00																								
19:00	19:00▶19:45 マーシャルビート 竹村理	19:00▶19:45 ひめトレ エクササイズ 田畑晴美	19:10▶20:10 プライベート スイミング 柴 領樹 *有料*	18:35▶18:55 機能改善 スマートワークアウト 柴 領樹	18:50▶19:35 ジャズダンス kayo		19:00▶19:45 BAILA BAILA 野村健一郎	19:30▶21:00 新極真会 空手教室 *有料*		19:00▶19:45 ベーシックエアロ 新海裕子		19:15▶20:15 水泳指導 G 大森凌介 柴 領樹 *有料*	<b>レッスンの定員について</b> Aスタジオ:最大70名 Bスタジオ:最大25名 ボール・ステップクラス:Aスタジオ40名 Bスタジオ 8名 ストレッチボール使用レッスン(Aスタジオ):35名 BOSU30(Aスタジオ):25名 (Bスタジオ):15名 スキルリミット:1セット4名 ※1セット8分入替制につき最大12名まで可 水泳・アクアレッスン:60名											
20:00	20:00▶20:45 初級者 エアロピクス 下尾彰浩	20:15▶20:45 スキルリミット オープンスペース C 岡本映司 *整理券*	20:20▶20:40 はじめてバタフライ 柴 領樹	20:10▶20:40 初級者エアロピクス SAORI	20:20▶20:50 アクアピクス 岡本幸子		20:00▶21:00 Group Fight 宅見啓司	20:15▶20:45 軸アクア 岡本幸子		20:00▶20:45 初級者ステップ 橋本麻友子	20:00▶20:45 ヨガエクササイズ 新海裕子													
21:00	21:00▶21:30 シェイプ&ボール 下尾彰浩			20:55▶21:40 ZUMBA SAORI			21:10▶21:40 ピラティス 宅見啓司	21:10▶21:40 機能改善ストレッチ 岡本幸子		21:00▶21:30 JSAボール エクササイズ 無料 橋本麻友子														

開始時間の前に★印がついているレッスンは整理券を配布するレッスンです。  
 レッスン開始30分前より4階ジムカウンターにて整理券を配布いたします。  
 レッスン開始10分前になりましたらスタジオ前に整理番号順にお並びください。  
 尚、レッスン状況により急遽定員制のレッスンとなる場合がございます。ご理解と  
 ご協力をお願い申し上げます。

色	カテゴリ	色	カテゴリ	色	カテゴリ	色	カテゴリ	色	カテゴリ
青	ショートレッスン	黄	ダンス系クラス	赤	格闘技	緑	プールレッスン	紫	姿勢活
黄	エアロピクス系クラス	赤	身体機能改善クラス	青	MOSSAプログラム	赤	有料教室・有料レッスン	黄	スキルリミット
赤	ステップ系クラス	青	初心者応援プログラム	黄	ヨガ・ピラティス	赤	グラビティレッスン(有料・予約制)	青	内容:HIIT(高度インターバルトレーニング) 場所:オープンスペースC