

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2024年 10月~12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 榮 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 榮 領樹		10:30 ▶ 11:00 リラクソヨガ 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 増岡真奈美 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 はじめて水泳 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 榮領樹		★ 11:30 ▶ 12:15 初中級者 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 榮 領樹 *有料*	12:10 ▶ 12:40 アクアピクス 田嶋春美	★ 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 すつきりボール 川迫里桜	11:50 ▶ 12:20 軸アクア 榮 領樹			12:30 ▶ 13:15 脂肪燃焼 エアロピクス 岡田深子		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 初中級者 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 パレト 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*			13:40 ▶ 14:00 はじめて平泳ぎ 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 リラクソヨガ kotetu	14:35 ▶ 14:50 踏台で昇降運動 スタッフ		14:15 ▶ 15:00 リラクソヨガ 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*	13:55 ▶ 14:15 JSAボール エクササイズ 無料 木村聡		★ 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			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	14:30 ▶ 15:30 JSAボール エクササイズ 木村聡 *有料*		15:40 ▶ 16:25 リラクソヨガ 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																		16:45 ▶ 17:45 マスターズ水泳 *有料*	
18:00																			
19:00	19:00 ▶ 19:45 マーシャルアート 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 榮領樹 *有料*	18:35 ▶ 18:55 機能改善 スマートワークアウト 榮 領樹	18:50 ▶ 19:35 ジャズダンス kayo		★ 20:30 ▶ 21:00 スキルリミット オープンスペース C 岡本映司 *整理券*	19:00 ▶ 19:45 BAILA BAILA 野村健一郎		19:00 ▶ 19:45 パーシクエアロ 新海裕子									
20:00	20:00 ▶ 20:45 初中級者 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 はじめて背泳ぎ 榮領樹					20:00 ▶ 21:00 Group Fight 宅見啓司	19:30 ▶ 21:00 新極真会 空手教室 *有料*	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	19:15 ▶ 20:15 水泳指導 G 大森凌介 榮領樹 *有料*							
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		20:30 ▶ 20:50 はじめてクロール 大森凌介							

レッスンの定員について
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

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	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー	色	カテゴリー
青	ショートレッスン	黄	ダンス系クラス	赤	格闘技	紫	MOSSAプログラム	緑	有料レッスン
黄	エアロピクス系クラス	赤	身体機能改善クラス	青	ヨガ・ピラティス	紫	グラビティレッスン(有料・予約制)	黄	有料教室・有料レッスン
赤	ステップ系クラス	青	初心者応援プログラム	赤		黄		青	プールレッスン
青		赤		黄		赤		赤	姿勢活
黄		青		赤		青		黄	スキルリミット
赤		赤		青		赤		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