

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 タオルストレッチ 岡本映司	10:05 ▶ 10:20 懐メロ体操 スタッフ		9:30 ▶ 10:00 元氣ボールほぐし 岡本映司	10:05 ▶ 10:20 リズム体操 スタッフ		9:30 ▶ 10:00 ボールで脱力 木村聡	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 踏台で昇降運動 スタッフ		9:30 ▶ 10:00 ゆるゆる体操 岡本映司						
11:00	10:30 ▶ 11:15 フェルデンクライス メソッド 原田拓祉	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 アクアピクス 梶村知子	10:30 ▶ 11:00 リラクソヨガ kotetu	10:35 ▶ 10:50 リズム体操 スタッフ	10:30 ▶ 11:30 水泳指導 L 木村聡 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 田畑春美	★ 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 原田拓祉	11:55 ▶ 12:15 すっきりボール 川迫里桜	11:50 ▶ 12:20 軸アクア 榮 領樹				12:10 ▶ 12:40 リコンディショニング 岡本映司			
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*				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		
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 懐メロ体操 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*	★ 14:45 ▶ 15:10 カラダ燃えトレ 岡本映司 *整理券*			★ 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 川崎美奈 *有料*	
16:00	15:25 ▶ 16:10 ストレッチ 松本寛子			15:35 ▶ 15:55 機能改善 スマートワークアウト 榮 領樹			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*		★ 14:35 ▶ 15:20 初級者ステップ 福川美智代 *整理券*	15:35 ▶ 16:05 BOSU30 木村聡			★ 15:00 ▶ 15:45 ラテンエアロ 村井美恵 *整理券*	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 田畑春美	19:10 ▶ 20:10 プライベート スイミング 榮領樹 *有料*	19:10 ▶ 19:55 Group Fight 岡本幸子	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		19:15 ▶ 20:15 水泳指導 G 大森凌介 榮領樹 *有料*	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						
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	20:10 ▶ 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		19:30 ▶ 21:00 新極真会 空手教室 *有料*	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	20:30 ▶ 20:50 はじめてクロール 大森凌介							
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	プールレッスン	緑	姿勢活
紫	エアロピクス系クラス	黄	身体機能改善クラス	赤	MOSSAプログラム	紫	有料教室・有料レッスン	黄	スキルリミット
紫	ステップ系クラス	黄	初心者応援プログラム	赤	ヨガ・ピラティス	紫	グラビティレッスン(有料・予約制)	黄	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