

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2025年 5月～6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																			
	🌞			🌞			🌞				🌞			🌞					
	9:30 ▶ 10:00 タオルストレッチ 岡本映司			9:30 ▶ 10:00 テニボールほぐし 岡本映司			9:30 ▶ 10:00 ボールで脱力 木村聡				9:30 ▶ 10:00 猫背改善体操 岡本映司			9:30 ▶ 10:00 ゆるねじ体操 岡本映司					
10:00		🌿 10:05 ▶ 10:20 横メロ体操 スタッフ			🌿 10:05 ▶ 10:20 リズム体操 スタッフ			🌿 10:05 ▶ 10:20 踏台で昇降運動 スタッフ			🌿 10:05 ▶ 10:20 踏台で昇降運動 スタッフ								
	🌞			🌞			🌞			🌞	🌞	🌿 10:35 ▶ 10:50 リズム体操 スタッフ		🌞		🌞		🌞	
	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 木村聡 広瀬隼也 *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 木村聡	10:30 ▶ 11:00 アクアビクス 梶村知子		10:30 ▶ 11:00 リラックスヨガ kotetu	🌞 ★ 11:05 ▶ 11:25 リズム体操 スタッフ	10:30 ▶ 11:30 水泳指導 L 川迫里桜 広瀬隼也 *有料*	10:30 ▶ 11:15 コア&シェイプ 大西チエミ		★ 10:30 ▶ 11:15 ボール 三浦さとみ *整理券*			
11:00		🌞		🌞							★ 11:15 ▶ 11:45 BAILA BAILA kotetu *整理券*	🌞 ★ 11:05 ▶ 11:25 はじめの一步 可動域改善 岡本映司 *整理券*				🌞			
		🌞			🌿						🌞	11:55 ▶ 12:15 機能改善 スマートワークアウト 川迫里桜	🌞	★ 11:30 ▶ 12:15 初中級者 エアロビクス 大西チエミ *整理券*		11:30 ▶ 12:15 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	🌞	11:30 ▶ 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 はじめて背泳ぎ 川迫里桜		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	🌿			11:50 ▶ 12:20 水中ウォーキング 木村聡	🌞					
		🌞		🌞		🌞		🌞			12:00 ▶ 12:45 フェルデンクライス メソッド 原田拓祉	🌞			12:10 ▶ 12:40 リコンディショニング 岡本映司				
	🌞	🌞		🌞				🌞			🌞	12:35 ▶ 12:55 はじめの一步 体力向上 岡本映司		🌞		12:30 ▶ 13:15 Group Fight 稲田三菜			
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 ▶ 13:00 はじめの一步 筋力アップ 岡本映司	12:15 ▶ 12:55 オリジナル ダンス教室 kotetu *有料*	12:10 ▶ 12:40 アクアビクス 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*			🌞	🌞 ★ 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*	12:50 ▶ 13:20 はじめの一步 筋力アップ 岡本映司					
		🌞					★ 13:15 ▶ 14:00 初中級者 エアロビクス 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*				🌞	13:55 ▶ 14:15 JSAボール エクササイズ 無料 木村聡		13:35 ▶ 14:20 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司			🌞	
14:00	13:45 ▶ 14:30 Group Fight 岡本幸子	13:30 ▶ 13:50 はじめの一步 体力向上 岡本映司		★ 13:15 ▶ 14:00 BAILA BAILA kotetu *整理券*								🌞						13:30 ▶ 14:00 水中ウォーキング スタッフ	
		🌿 14:05 ▶ 14:20 リズム体操 スタッフ		🌞	🌿 14:15 ▶ 14:30 横メロ体操 スタッフ		14:15 ▶ 15:00 リラックスヨガ 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*							14:15 ▶ 15:15 水泳指導 G 広瀬隼也 川端美奈 *有料*	
	🌞	🌿 ★ 14:45 ▶ 15:15 ZUMBA GOLD (R) 梶村知子 *整理券*						14:30 ▶ 15:15 グラビティ 野村健一郎 *有料*				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*	★ 14:35 ▶ 14:55 カラダ燃えトレ 岡本映司 *整理券*		★ 15:00 ▶ 15:45 ラデンエアロ 村井美恵 *整理券*		
15:00	ボールDE トータルボディ 岡本映司				🌞 ★ 15:15 ▶ 15:35 はじめの一步 可動域改善 岡本映司 *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							
	🌞			★ 15:15 ▶ 16:00 ZUMBA kotetu *整理券*										15:40 ▶ 16:25 リラックスヨガ 福川美智代	★ 15:35 ▶ 16:05 BOSU30 木村聡 *整理券*	🌞	16:00 ▶ 16:45 リラックスヨガ MARI	15:30 ▶ 16:30 プライベート スイミング 川迫里桜 *有料*	
16:00	15:30 ▶ 16:15 ストレッチ 松本寛子						🌞								🌞				
							16:15 ▶ 16:55 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司								16:30 ▶ 17:15 太極拳 棚橋真由美				
17:00																		16:45 ▶ 17:45 マスターズ水泳 *有料*	
18:00																			
19:00		🌞			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 マーシャルビート 竹村理	19:00 ▶ 19:45 体幹ケア エクササイズ 田畑春美					19:00 ▶ 19:45 コア&シェイプ 宅見啓司						19:15 ▶ 20:15 水泳指導 G 広瀬隼也 小原一輝 *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):17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 エアロビクス 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 はじめてクロール スタッフ	20:10 ▶ 20:40 初級者エアロビクス SAORI		20:20 ▶ 20:50 アクアビクス 岡本幸子	20:00 ▶ 21:00 Group Fight 宅見啓司	19:30 ▶ 21:00 新極真会 空手教室 *有料*	🌞 20:15 ▶ 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 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				🌿 初めての方でもご参加いただけるレッスンです。 初めての方におすすめのレッスンです。			
																😊 初めての方でもご参加いただけるレッスンです。			

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