KT	Vフィットネスクラブ フレスコ茨木	202	25年 10月~12月	タイムテーブ	ル
	, le		^		

				I		17.1	1 1 1 1	<u> </u>	771-771	-	10A		タイムノーノ	1			1		
	スタジオA	月 スタジオB	プール	スタジオA	火 スタジオB	プール	スタジオA	水 スタジオB	プール	木	スタジオA	金 スタジオB	プール	スタジオA	土 スタジオB	プール	スタジオA	日 スタジオB	プール
1	AJJAA	スタンカロ	<i>J W</i>	AJJAK	スタンオロ	J 10	AJJAA	X 9 3 4 B	3 10		AJJAA	スタンオロ	<i>J</i> 10	AJJAK	XYYYB	J 10	AJJAA	スタンカロ	J 10
9:00 —										1									
														_					
_	U			(0)			(9)				<u>(U)</u>			<u>(U)</u>					
	9:30 ▶ 10:00 タオルストレッチ			9:30 ▶ 10:00 すっきりポール			9:30 ▶ 10:00 ボールで脱力				9:30 ▶ 10:00 猫背改善体操			9:30 ▶ 10:00 テニスボールほぐし					
	岡本映司	<u>^</u>		川迫里桜	∆ a		木村聡	∆ -			岡木映司	<u>^</u>		テニスホールはくし 岡本映司					
10:00 —		10:05 ▶ 10:20 懐メロ体操			10:05 ▶ 10:20			10:05 ▶ 10:20				10:05 ▶ 10:20							
		スタッフ			リズム体操 スタッフ			踏台で昇降運動 スタッフ				踏台で昇降運動 スタッフ							
-	9			10:20 : 11:15	0		<u>()</u>	0,000	<u> </u>		<u> </u>	∕ 10:35 ▶ 10:50		"			<u> </u>		
	10:30 ▶ 11:15 フェルデンクライス	10:30 ▶ 11:20 24式 太極拳	10:30 ▶ 11:30 水泳指導 L	10:30 ▶ 11:15 骨盤矯正	10:45 • 11:00		10:30 ▶ 11:00 ダンスストレッチ	30:40 ▶ 11:00 JSAボール	10:30 ▶ 11:00 アクアビクス		10:30 ▶ 11:00 リラックスヨガ	リズム体操 スタッフ	10:30 ▶ 11:30 水泳指導 L	10:30 ▶ 11:15 コア&シェイプ			★10:30 ▶ 11:15 ボール		
	メソッド	中井薫	木村聡	ストレッチ 山崎盛一	踏台で昇降運動 スタッフ		谷下加月夫	エクササイズ 無料	梶村知子		kotetu	_	川迫里桜	大西チエミ			三浦さとみ		
11:00 —	原田拓祉	*有料*	広瀬隼也 *有料*	hite) m				木村聡			A 44.45 . 44.45	∵ <u>★11:05 ▶ 11:25</u> はじめの一歩	広瀬隼也 *有料*				*整理券*		
						<u>~</u>	11:15 • 12:00	11:15 • 12:00			★ 11:15 ▶ 11:45 BAILA BAILA	可動域改善							
-		0		11.20 . 12.15	11:20 - 12:00	11:20 : 11:50	ZUMBA	ヒップホップ			kotetu	岡本映司 半整理券 半		★ 11:30 ▶ 12:15			<u> </u>		
		11:35 ▶ 12:20	(0)	11:30 ▶ 12:15 足裏健康体操	11:30 ▶ 12:00 ボディメイク	11:30 ▶ 11:50 はじめてクロール	田城亜希子	谷下加月夫	11:40 + 12:00		*整理券*		<u> </u>	初中級者			11:30 ▶ 12:15 コア&シェイプ		
12.00	★ 11:45 ▶ 12:30	太極拳中井薫	11:50 > 12:20	村井美惠	山崎盛一 *有料*	広瀬隼也			初めてバタフライ		<u> </u>	11:55 > 12:15	11:50 • 12:20	エアロビクス 大西チエミ			三浦さとみ		
12:00 —	初級者ステップ 村井美惠	1 21 mm	アクアビクス			<u> </u>	0		川迫里桜		12:00 • 12:45	機能改善 スマートワークアウト	水中ウォーキング	*整理券*	<u> </u>				
	整理券		岸田恵		12:15 • 12:55	12:10 ▶ 12:40	★ 12:15 ▶ 13:00	12:15 • 13:00			フェルデンクライス . メソッド	川迫里桜	広瀬隼也		12:10 > 12:40				
-		<u> </u>		12:30 ▶ 13:00	オリジナル	アクアビクス 田畑春美	ファンクショナル	フリースタイル			原田拓祉	<u>••</u> 12:35 • 12:55			リコンディショニング 岡本映司		12:30 ▶ 13:15		
		★ 12:35 ▶ 13:15 ※熱心差		はじめの一歩	ダンス教室 kotetu		ムーブ 福川美智代	ダンス 田城亜希子				はじめの一歩		·		1	Group Fight		
13:00 —	★ 12:45 ➤ 13:30 BAILA BAILA	姿勢改善 プログラム		筋力アップ 岡本映司	*有料*		*整理券*	*有料*			<u> </u>	体力向上 阿本映司	12:45 ▶ 13:45 プライベート	12:50 > 13:20	<u>[</u>		稲田三菜		
13.00	岸田恵	岡本映司 *整理券*									★ 13:00 ▶ 13:45	★ 13:10 ▶ 13:40	スイミング	はじめの一歩 筋力アップ					
	整理券			★ 13:15 ▶ 14:00			★ 13:15 ▶ 14:00	13:15 ▶ 14:15			バレトン 野村千絵	トータル コンディショニング	川迫里桜 広瀬隼也	岡本映司	-				
-		13:30 ▶ 13:50 はじめの一歩		BAILA BAILA			初中級者	骨盤底筋群			*整理券*	岡本映司	*有料*	<u> </u>					(0)
		体力向上		kotetu *整理券*			エアロビクス 野村健一郎	トレーニング 福川美智代				*整理券*		13:35 ▶ 14:20					13:30 ▶ 14:00
14:00-	13:45 ▶ 14:30 Group Fight	岡本映司					*整理券*	*有料*				<u>・・14:15</u> JSAボール		セルフ筋膜ほぐし 岡本映司					水中ウォーキング
14.00	岡本幸子	14:05 ▶ 14:20 リズム体操		<u> </u>	1 4:15 ▶ 14:30		0				★ 14:00 ▶ 15:00	エクササイズ 無料							スタッフ
		スタッフ		14:15 ▶ 15:00	懐メロ体操		14:15 ▶ 15:00				マスターエアロ 大森元	木村聡							14:15 ▶ 15:15
-		1-		リラックスヨガ	スタッフ		リラックスヨガ	14:30 ▶ 15:15			*整理券*	14:30 ▶ 15:30			★ 14:35 ▶ 14:55				水泳指導 G
	** 14:45 ▶ 15:15	14:45 • 15:15		kotetu			王秀雅	グラビティ				JSAボール		★ 14:35 ▶ 15:20	カラダ燃えトレ				広瀬隼也 川端美奈
15:00-	ボールDE トータルボディ	ZUMBA GOLD (R)						野村健一郎				エクササイズ		初級者ステップ 福川美智代	岡本映司				*有料*
15.00	岡本映司	梶村知子 *整理券*			15:15 ▶ 15:35		0	*有料*			<u> </u>	木村聡 *有料*		*整理券*	*整理券*		★ 15:00 ▶ 15:45		
	(i)	12.23		★ 15:15 ▶ 16:00	はじめの一歩		15:15 ▶ 16:00				15:15 ▶ 16:00				_		ラテンエアロ 村井美惠		
-	15:30 ▶ 16:15			ZUMBA	可動域改善		ポルドブラ	15:30 ▶ 16:00		_	健美操			(0)	<u> </u>		*整理券*		15:30 ▶ 16:30
	ストレッチ			梶村知子 *整理券*	岡本映司 本整理券本		伊藤徳子	はじめてグラビティ 野村健一郎	•		MARI			15:40 ▶ 16:25	★15:35 ► 16:05 BOSU30				プライベート
16:00	松本寛子							*有料*						リラックスヨガ	木村聡		<u> </u>		スイミング
10.00							0							福川美智代	*整理券*		16:00 > 16:45		川迫里桜 *有料*
							16:15 ▶ 16:55										リラックスヨガ MARI		
-							セルフ筋膜ほぐし								16:30 ▶ 17:15				
							岡本映司								太極拳				14.45 . 45.45
17:00															棚橋真由美				16:45 ▶ 17:45 マスターズ水泳
17.00																			*有料*
																1			
-																			
18:00																			
] -						1		★ 20:3	30 ▶ 21:00 レリミット						1				
						_		スキルオープン	レリミット スペース C										
19:00		9			18:50 ▶ 19:35		9	岡	<mark>本映司</mark> を理 券*										
	19:00 ▶ 19:45 マーシャルビート	19:00 ▶ 19:45 体幹ケア	19:10 ▶ 20:10	19:10 • 19:55	ジャズダンス kayo		19:00 ▶ 19:45 コア&シェイプ	*5	E 堆分 个		19:00 ▶ 19:45 ベーシックエアロ						[w]	スンの定員につ	_{1,17}
	竹村理	エクササイズ	19:10 ▶ 20:10 プライベート	Group Fight			宅見啓司		/		バージックエアロ 新海裕子		19:15 • 20:15						``
-		田畑春美	スイミング	岡本幸子				19:30 ▶ 21:00	1 /				水泳指導 G 広瀬隼也		1		Aスタジオ:最	大70名 Bスタジ	オ:最大25名
			木村聡 *有料*					新極真会	/				広瀬早也 小原一輝 *有料*						
20:00						ļ		空手教室 *有料*				<u> </u>	*有料*				ボール・ステップク		
	20:00 ▶ 20:45 初中級者		20120 : 02 : 12	20:10 > 20:40	 		20:00 ▶ 21:00 Group Fight		<u> </u>		20:00 ▶ 20:45 初級者ステップ	20:00 ▶ 20:45 ヨガエクササイズ						Bスタジオ 8	8名
	エアロビクス	★ 20:15 ▶ 20:45 スキルリミット	<mark>✓20:20 ▶20:40</mark> はじめて背泳ぎ	20:10 ▶ 20:40 初級者エアロビクス		20:20 ▶ 20:50	宅見啓司		20:15 • 20:45		が 概本麻友子	新海裕子	<u>/</u>				ストレッチポール	市田レッス~)(Δスペ	マジオ):35名
-	下尾彰浩	オープンスペース C	はしめ C 育冰さ スタッフ	SAORI		アクアビクス			軸アクア 岡本幸子				20:30 ▶ 20:50		1			ショウンハン(ハハ)	
		岡本映司 *整理券*				岡本幸子			四个手丁				はじめて平泳ぎ				BOSU30(Aスタ	ジオ):25名	
21:00	<u> </u>	・正在が平		20:55 > 21:40							<u> </u>		スタッフ					ジオ):17名	
	21:00 ▶ 21:30 シェイプ&ポール			ZUMBA			9	4			21:00 ► 21:30 JSAボール			<u> </u>	方でもご参加いただI	ー ナるレッスンです。		In I. A. C	
	シェイプ & ポール 下尾彰浩			SAORI			21:10 ▶ 21:40 機能改善ストレッチ				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I 方におすすめのレッス	いです。	スキルリミット:1		*****
-							機能以告ストレッテ 岡本幸子				恒 中						※1セット8分入を		もま ぐり
								7						🥶 初めての	方でもご参加いただり	けるレッスンです。	水泳・アクアレッス	ン:60名	
																		H	
開始時間の	前に★印がついているL	レッスンは整理券を配布す	るレッスンです。		色	カテゴリー		色	カテゴリー		色	カテニ	ゴリー	色	カテ	ゴリー	色	カテニ	ゴリー
レッスン開	台30分前より4階ジムカ	ウンターにて整理券を配す スタジオ前に整理番号順(布いたします。			ショートレッスン			ダンス系クラス			格圖	闘技		プール	レッスン		姿勢	

開始時間の前に大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	スキルリミット	内容:HIIT(高度インターバルトレーニング)
	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	場所:オープンスペースC