

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2025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																			
	😊			😊			😊				😊			😊					
	9:30 ▶ 10:00 タオルストレッチ 岡本映司			9:30 ▶ 10:00 ずっきりボール 川迫里桜			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 テニスボールほぐし 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								
	😊			😊			😊			😊			😊			😊			
	10:30 ▶ 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	🦋10:35 ▶ 10:50 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*					😊			
	★11:45 ▶ 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 アクアビクス 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*			11:15 ▶ 12:00 ZUMBA 田城亜希子	😊11:55 ▶ 12:15 機能改善 スマートワークアウト 川迫里桜	😊11:50 ▶ 12:20 水中ウォーキング 広瀬隼也	★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			
		😊		😊			😊12:15 ▶ 12:55 オリジナル ダンス教室 kotetu *有料*				😊12:35 ▶ 12:55 はじめの一步 体力向上 岡本映司					😊12:10 ▶ 12:40 リコンディショニング 岡本映司			
	😊	★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													12:30 ▶ 13:15 Group Fight 稲田三菜		
13:00	★12:45 ▶ 13:30 BAILA BAILA 岸田恵 *整理券*																		
		😊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*						★13:15 ▶ 14:00 初中級者 エアロビクス 野村健一郎 *整理券*	😊13:55 ▶ 14:15 JSAボール エクササイズ 無料 木村聡								
	13:45 ▶ 14:30 Group Fight 岡本幸子	🦋14:05 ▶ 14:20 リズム体操 スタッフ																	
	😊14:45 ▶ 15:15 ボールDE トータルボディ 岡本映司	🦋🌟14:45 ▶ 15:15 ZUMBA GOLD (R) 梶村知子 *整理券*																	
14:00				😊14:15 ▶ 15:00 リラックスヨガ kotetu			😊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*									
	😊15:15 ▶ 15:35 はじめの一步 可動域改善 岡本映司 *整理券*																		
	😊15:30 ▶ 16:15 ストレッチ 松本寛子			★15:15 ▶ 16:00 ZUMBA 梶村知子 *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*									
15:00																			

