

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2026年 1月～3月(仮) 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 からだスムーズ体操 木村幸祖	10:05 ▶ 10:20 懐メロ体操 スタッフ		9:30 ▶ 10:00 すっきりボール 川迫里桜	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			9:30 ▶ 10:00 テニスボールほぐし 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 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*		
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*	11:30 ▶ 11:50 はじめてバタフライ 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	11:40 ▶ 12:00 初めて背泳ぎ 広瀬隼也		★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		★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		
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*			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 バランス トレーニング 広瀬隼也	11:50 ▶ 12:20 水中ウォーキング 川迫里桜		12:10 ▶ 12:40 体幹ケア エクササイズ 岡本映司			12:30 ▶ 13:15 Group Fight 福田三菜	
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*			★13:15 ▶ 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*			★13:00 ▶ 13:45 バレトン 野村千絵 *整理券*	★13:10 ▶ 13:40 ウェイトトレーニング 教室 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*		13:35 ▶ 14:20 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司			13:30 ▶ 14:00 水中ウォーキング 広瀬隼也	
15:00	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*		14:15 ▶ 15:00 リラックスヨガ kotetu			14:20 ▶ 15:05 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*	14:30 ▶ 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		★15:00 ▶ 15:45 ラデンエアロ 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*
16:00	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 ▶ 15:35 はじめの一步 可動域改善 岡本映司 *整理券*		15:20 ▶ 16:05 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			15:40 ▶ 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		16:45 ▶ 17:45 マスターズ水泳 *有料*
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00 ▶ 19:45 マーシャルアート 竹村理	19:00 ▶ 19:45 体幹ケア 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 木村聡 *有料*	19:10 ▶ 19:55 Group Fight 岡本幸子	18:50 ▶ 19:35 ジャズダンス kayo		19:00 ▶ 19:45 コア&シェイプ 宅見啓司	★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 ベーシックエアロ 新海裕子		19:15 ▶ 20:15 水泳指導 G 広瀬隼也 小原一輝 *有料*						
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 はじめて平泳ぎ 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	21:15 ▶ 21:45 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司		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
	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) 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)		