

## 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
9:00 からだスムーズ体操 木村幸子	10:05▶10:20 横メロ体操 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 木村聰	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 テニスボールほぐし 岡本映司	10:05▶10:20 リズム体操 スタッフ	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*
10:30▶11:15 フルデンクライス メソッド 原田拓祐	10:30▶11:20 24式 太極拳 中井薫 *有料*	10:30▶11:30 水泳指導 L 木村聰 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 ダンスマッチ 谷下加美夫	10:40▶11:00 JSAボール エクササイズ 無料	10:30▶11:00 アクアピックス 梶村知子	10:30▶11:30 リラックスヨガ kotetu	10:35▶10:50 リズム体操 スタッフ	11:15▶11:45 BAILA BAILA kotetu *整理券*	11:15▶12:15 はじめの一歩 可動域改善
★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 谷下加美夫	11:40▶12:00 初めて背泳ぎ 広瀬隼也	11:50▶12:15 バランス トレーニング	11:55▶12:15 12:00▶12:45 フルデンクライス メソッド 原田拓祐	11:30▶12:15 初中級者 エアロピックス 大西チエミ *整理券*	11:30▶12:15 コア&シェイプ 三浦さとみ
★12:45▶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*	13:30▶13:50 はじめの一歩 体力向上	12:15▶12:55 オリジナル ダンス教室 kotetu *有料*	★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 田畠亜希子 *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 木村聰 川迫里桜 *有料*	12:50▶13:20 13:00▶13:45 パラティン 野村千絵 *整理券*	★13:15▶14:00 初心者 エアロピックス 野村健一郎 *整理券*	13:15▶14:00 骨盤底筋群 トレーニング 福川美智代 *有料*
13:45▶14:30 Group Fight 岡本幸子	14:05▶14:20 リズム体操 スタッフ	★13:15▶14:00 BAILA BAILA kotetu *整理券*	14:15▶14:30 横メロ体操 スタッフ	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	14:20▶15:05 グラビティ 野村健一郎 *有料*	14:30▶15:15 14:00▶15:00 JSAボール エクササイズ 無料	14:30▶15:30 15:15▶16:00 JSAボール エクササイズ 無料	14:35▶14:55 カラダ燃えトレ 岡本映司	★14:35▶15:20 初級者ステップ 福川美智代 *整理券*	15:00▶15:45 ラテンエアロ 村井美恵 *整理券*
14:45▶15:15 ポール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*	★15:15▶16:00 ZUMBA 梶村知子 *整理券*	★15:15▶15:35 はじめの一歩 可動域改善	15:20▶16:05 ポルドブラ 伊藤徳子	15:20▶16:05 はじめにグラビティ 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 木村聰	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*	16:45▶17:45 マスター水泳 *有料*
15:30▶16:15 ストレッチ 松本寛子	15:30▶16:00 ZUMBA 梶村知子 *整理券*	15:15▶16:00 ZUMBA 梶村知子 *整理券*	15:20▶16:05 はじめにグラビティ 野村健一郎 *有料*	16:30▶17:15 太極拳 棚橋真由美	16:30▶17:15 15:35▶16:05 JSAボール エクササイズ 無料	16:00▶16:45 リラックスヨガ MARI	16:30▶17:15 太極拳 棚橋真由美	16:00▶16:45 リラックスヨガ MARI	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*	16:45▶17:45 マスター水泳 *有料*
19:00▶19:45 マーシャルピート 竹村理	19:00▶19:45 体幹ケア エクササイズ 田畠亜希子	19:10▶20:10 プライベート スイミング 木村聰 *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	19:30▶21:00 新極真会 空手教室 *有料*	★20:30▶21:00 スキルリミット オープنسペース C 岡本映司	19:00▶19:45 ベースックエアロ 新海裕子	19:15▶20:15 水泳指導 G 広瀬隼也 小原一輝 *有料*	★15:35▶16:05 BOSU30 木村聰	★15:00▶15:45 ラテンエアロ 村井美恵 *整理券*
20:00▶20:45 初中級者 エアロピックス 下尾彰浩	★20:15▶20:45 スキルリミット オープنس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 初級者エアロピックス SAORI	20:20▶20:50 アクアピックス 岡本幸子	20:00▶21:00 Group Fight 宅見啓司	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 21:00▶21:30 はじめてクロール スタッフ	20:15▶20:15 水泳指導 G 広瀬隼也 小原一輝 *有料*	21:00▶21:30 JSAボール エクササイズ 無料 橋本麻友子	21:00▶21:30 JSAボール エクササイズ 無料 橋本麻友子
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	21:10▶21:40 機能改善ストレッチ 岡本幸子	21:10▶21:40 機能改善ストレッチ 岡本幸子	21:10▶21:40 機能改善ストレッチ 岡本幸子	21:10▶21:40 ヨガ・ピラティス 岡本幸子	21:10▶21:40 ヨガ・ピラティス 岡本幸子	21:10▶21:40 ヨガ・ピラティス 岡本幸子	21:10▶21:40 ヨガ・ピラティス 岡本幸子	21:10▶21:40 ヨガ・ピラティス 岡本幸子

## 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

ポール・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

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券を配布いたします。  
 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	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	■	エアロピックス系クラス
■	エアロピックス系クラス	■	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	■	スキンリミット	■	ステップ系クラス
■	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)	■	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	■	