

KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木 2026年 7月~9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  |   |  |   |  |   |                                  |   |   |  |  |  |   |  |  |       |                                   |  |       |     |
| 10:00 | 9:30 ▶ 10:00<br>からだスムーズ体操<br>木村聡              | 10:05 ▶ 10:20<br>横メロ体操<br>スタッフ                           |   | 9:30 ▶ 10:00<br>おつきりボール<br>川迫里桜                  | 10:05 ▶ 10:20<br>リズム体操<br>スタッフ                    |                                  | 9:30 ▶ 10:00<br>ボールで脱力<br>木村聡                       | 10:05 ▶ 10:20<br>踏台で昇降運動<br>スタッフ                  |  | 9:30 ▶ 10:00<br>猫背改善体操<br>岡本映司                       | 10:05 ▶ 10:20<br>踏台で昇降運動<br>スタッフ                   |   | 9:30 ▶ 10:00<br>テニスボールほくし<br>岡本映司  |  |       |                                   |  |       |     |
| 11:00 | 10:30 ▶ 11:15<br>フェルデンクライス<br>メソッド<br>原田拓祉    | 10:30 ▶ 11:20<br>24式 太極拳<br>中井薫<br>*有料*                  | 10:30 ▶ 11:30<br>水泳指導 L<br>木村聡<br>広瀬準也<br>*有料*  | 10:30 ▶ 11:15<br>骨盤矯正<br>ストレッチ<br>山崎盛一           | 10:45 ▶ 11:00<br>踏台で昇降運動<br>スタッフ                  |                                  | 10:30 ▶ 11:00<br>ダンスストレッチ<br>谷下加月夫                  | 10:40 ▶ 11:00<br>JSAボール<br>エクササイズ 無料<br>木村聡       | 10:30 ▶ 11:30<br>膝痛予防改善クラス<br>矢野俊彦<br>*有料* | 10:30 ▶ 11:00<br>リラククスヨガ<br>kotetu                   | 10:35 ▶ 10:50<br>リズム体操<br>スタッフ                     | 10:30 ▶ 11:30<br>水泳指導 L<br>川迫里桜<br>広瀬準也<br>*有料* | 10:30 ▶ 11:15<br>コア&シェイプ<br>大西チエミ  |  |       |                                   | 10:30 ▶ 11:15<br>ボール<br>三浦さとみ<br>*整理券*           |       |     |
| 12:00 | ★11:45 ▶ 12:30<br>初級者ステップ<br>村井美恵<br>*整理券*    | 11:35 ▶ 12:20<br>太極拳<br>中井薫                              | 11:50 ▶ 12:20<br>アクアピクス<br>岸田恵                  | 11:30 ▶ 12:15<br>足裏健康体操<br>村井美恵                  | 11:30 ▶ 12:00<br>ボディメイク<br>山崎盛一<br>*有料*           | 11:30 ▶ 11:50<br>はじめて平泳ぎ<br>広瀬準也 | 11:15 ▶ 12:00<br>ZUMBA<br>田城亜希子                     | 11:15 ▶ 12:00<br>ヒップホップ<br>谷下加月夫                  | 11:40 ▶ 12:10<br>アクアピクス<br>矢野俊彦            | ★11:15 ▶ 11:45<br>はじめの一步<br>可動域改善<br>kotetu<br>*整理券* | ★11:05 ▶ 11:25<br>はじめの一步<br>可動域改善<br>岡本映司<br>*整理券* | 11:50 ▶ 12:20<br>水中ウォーキング<br>川迫里桜               | ★11:30 ▶ 12:15<br>初中級者<br>エアロピクス<br>大西チエミ<br>*整理券*   | 12:10 ▶ 12:40<br>体幹ウォーキング<br>岡本映司          |       |                                   | 11:30 ▶ 12:15<br>コア&シェイプ<br>三浦さとみ                |       |     |
| 13:00 | ★12:45 ▶ 13:30<br>BAILA BAILA<br>岸田恵<br>*整理券* | ★12:35 ▶ 13:15<br>姿勢改善<br>プログラム<br>岡本映司<br>*整理券*         |   | ★12:30 ▶ 13:00<br>はじめの一步<br>筋力アップ<br>岡本映司        | 12:15 ▶ 12:55<br>オリジナル<br>ダンス教室<br>kotetu<br>*有料* | 12:10 ▶ 12:40<br>アクアピクス<br>田畑春美  | ★12:15 ▶ 13:00<br>ファンクショナル<br>ムーブ<br>福川美智代<br>*整理券* | 12:15 ▶ 13:00<br>フリースタイル<br>ダンス<br>田城亜希子<br>*有料*  | 12:20 ▶ 12:40<br>初めてクロール<br>川迫里桜           | ★12:00 ▶ 12:45<br>フェルデンクライス<br>メソッド<br>原田拓祉          | ★11:55 ▶ 12:15<br>パラストレートニング<br>広瀬準也<br>*整理券*      | 12:30 ▶ 13:00<br>ウェイトトレーニング<br>教室<br>岡本映司       | 12:45 ▶ 13:45<br>プライベート<br>スイミング<br>川迫里桜<br>広瀬準也<br>*有料*   | 12:50 ▶ 13:20<br>はじめの一步<br>筋力アップ<br>岡本映司   |       |                                   | 12:30 ▶ 13:15<br>Group Fight<br>稲田三葉             |       |     |
| 14:00 | 13:45 ▶ 14:30<br>Group Fight<br>岡本幸子          | 13:30 ▶ 13:50<br>はじめの一步<br>体力向上<br>岡本映司                  |   | ★13:15 ▶ 14:00<br>BAILA BAILA<br>kotetu<br>*整理券* | 14:15 ▶ 14:30<br>横メロ体操<br>スタッフ                    |                                  | ★13:15 ▶ 14:00<br>初中級者<br>エアロピクス<br>野村健一郎<br>*整理券*  | 13:15 ▶ 14:15<br>骨盤底筋群<br>トレーニング<br>福川美智代<br>*有料* |  | ★13:00 ▶ 13:45<br>バレトン<br>野村千絵<br>*整理券*              | 13:55 ▶ 14:15<br>JSAボール<br>エクササイズ 無料<br>木村聡        |   | 13:35 ▶ 14:20<br>セルフ筋膜ほくし<br>岡本映司  |  |       | 13:30 ▶ 14:00<br>水中ウォーキング<br>広瀬準也 |  |       |     |
| 15:00 | 14:45 ▶ 15:15<br>ボールDE<br>トータルボディ<br>岡本映司     |  |   | 14:15 ▶ 15:00<br>リラククスヨガ<br>kotetu               |   |                                  | 14:20 ▶ 15:05<br>リラククスヨガ<br>王秀雅                     | 14:30 ▶ 15:15<br>グラビティ<br>野村健一郎<br>*有料*           |  | ★14:00 ▶ 15:00<br>マスターエアロ<br>大森元<br>*整理券*            | 14:30 ▶ 15:30<br>JSAボール<br>エクササイズ<br>木村聡<br>*有料*   |   | ★14:35 ▶ 15:20<br>初級者ステップ<br>福川美智代<br>*整理券*  | ★14:35 ▶ 14:55<br>カラダ燃えトレ<br>岡本映司<br>*整理券* |       |                                   | 14:15 ▶ 15:15<br>水泳指導 G<br>広瀬準也<br>スタッフ<br>*有料*  |       |     |
| 16:00 | 15:30 ▶ 16:15<br>ストレッチ<br>松本寛子                |  |   | ★15:15 ▶ 16:00<br>ZUMBA<br>新倉あさこ<br>*整理券*        |   |                                  | 15:20 ▶ 16:05<br>ボルドブラ<br>伊藤徳子                      | 15:30 ▶ 16:00<br>はじめてグラビティ<br>野村健一郎<br>*有料*       |  | 15:15 ▶ 16:00<br>健美操<br>MARI                         |  |   | ★15:00 ▶ 15:45<br>ラテンエアロ<br>村井美恵<br>*整理券*  | ★15:35 ▶ 16:05<br>BOSU30<br>木村聡<br>*整理券*   |       |                                   | 15:30 ▶ 16:30<br>プライベート<br>スイミング<br>川迫里桜<br>*有料* |       |     |
| 17:00 |   |  |   |  |   |                                  |   |   |  |  |  |   |  | 16:30 ▶ 17:15<br>太極拳<br>榎橋真由美              |       |                                   | 16:45 ▶ 17:45<br>マスターズ水泳<br>*有料*                 |       |     |
| 18:00 |   |  |   |  |   |                                  |   |   |  |  |  |   |  |  |       |                                   |  |       |     |
| 19:00 | 19:00 ▶ 19:45<br>マーシャルアート<br>竹村理              | 19:10 ▶ 19:55<br>体幹ケア<br>エクササイズ<br>田畑春美                  | 19:10 ▶ 20:10<br>プライベート<br>スイミング<br>木村聡<br>*有料* | 19:10 ▶ 19:55<br>Group Fight<br>岡本幸子             | 18:50 ▶ 19:35<br>ジャズダンス<br>kayo                   |                                  | 19:00 ▶ 19:45<br>コア&シェイプ<br>宅見啓司                    | 19:30 ▶ 21:00<br>新極真会<br>空手教室<br>*有料*             |  | 19:00 ▶ 19:45<br>ベーシックエアロ<br>新海裕子                    |  | 19:15 ▶ 20:15<br>水泳指導 G<br>広瀬準也<br>スタッフ<br>*有料* | レッソンの定員について<br>Aスタジオ:最大70名 Bスタジオ:最大25名<br>ボール・ステップクラス:Aスタジオ40名<br>Bスタジオ 8名<br>ストレッチポール使用レッスン(Aスタジオ):35名<br>BOSU30(Aスタジオ):25名<br>(Bスタジオ):17名<br>スキルリミット:1セット4名<br>※1セット8分入替制につき最大12名まで可<br>水泳・アクアレッスン:60名 |  |       |                                   |  |       |     |
| 20:00 | 未定<br>*代行レッスンとなります。                           | ★20:15 ▶ 20:45<br>スキルリミット<br>オープンスペース C<br>岡本映司<br>*整理券* | 20:20 ▶ 20:40<br>初めてバタフライ<br>スタッフ               | 20:10 ▶ 20:40<br>初級者エアロピクス<br>SAORI              | 20:20 ▶ 20:50<br>アクアピクス<br>岡本幸子                   |                                  | 20:00 ▶ 21:00<br>Group Fight<br>宅見啓司                | 20:15 ▶ 20:45<br>軸アクア<br>岡本幸子                     |  | 20:00 ▶ 20:45<br>初級者ステップ<br>橋本麻友子                    | 20:00 ▶ 20:45<br>ヨガエクササイズ<br>新海裕子                  | 20:30 ▶ 20:50<br>はじめて背泳ぎ<br>スタッフ                |  |  |       |                                   |  |       |     |
| 21:00 | 21:00 ▶ 21:30<br>未定<br>*代行レッスンとなります。          |  |   | 20:55 ▶ 21:40<br>ZUMBA<br>SAORI                  | 21:15 ▶ 12:45<br>セルフ筋膜ほくし<br>岡本映司                 |                                  | 21:10 ▶ 21:40<br>機能改善ストレッチ<br>岡本幸子                  |   |  | 21:00 ▶ 21:30<br>JSAボール<br>エクササイズ 無料<br>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。<br>初めての方におすすめのレッスンです。   |  |       |                                   |  |       |     |

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分前よりスタジオ前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                                   |
|---|------------|---|------------|---|------------|---|-------------------|---|---|
| 青 | ショートレッスン   | 黄 | ダンス系クラス    | 赤 | 格闘技        | 紫 | プールレッスン           | 緑 | 姿勢活                                     |
| 赤 | エアロピクス系クラス | 青 | 身体機能改善クラス  | 黄 | MOSSAプログラム | 赤 | 有料教室・有料レッスン       | 青 | スキルリミット                                 |
| 紫 | ステップ系クラス   | 赤 | 初心者応援プログラム | 黄 | ヨガ・ピラティス   | 青 | グラビティレッスン(有料・予約制) | 赤 | 内容:HIIT(高度インターバルトレーニング)<br>場所:オープンスペースC |