KTVフィットネスクラブ フレスコ茨木　2026年　10月～12月　タイムテーブル

月

スタジオA

- 9:30 ▸ 10:00 からだスムーズ体操 木村聡
- 10:30 ▸ 11:15 フェルデンクライスメソッド 原田拓祉
- ★ 11:45 ▸ 12:30 初級者ステップ 村井美恵 ＊整理券＊
- ★ 12:45 ▸ 13:30 BAILA BAILA 岸田恵 ＊整理券＊
- 13:45 ▸ 14:30 Group Fight 岡本幸子
- 14:45 ▸ 15:15 ボールDE トータルボディ 岡本映司
- 15:30 ▸ 16:15 ストレッチ 松本寛子
- 19:00 ▸ 19:45 マーシャルビート 竹村理
- 20:00 ▸ 20:45 FITHOP YUKI
- 21:00 ▸ 21:30 ピラティス YUKI

スタジオB

- 10:05 ▸ 10:20 懐メロ体操 スタッフ
- 10:30 ▸ 11:20 24式 太極拳 中井薫 ＊有料＊
- 11:35 ▸ 12:20 太極拳 中井薫
- ★ 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 岡本映司
- 14:05 ▸ 14:20 リズム体操 スタッフ
- 19:10 ▸ 19:55 体幹ケア エクササイズ 田畑春美
- ★ 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＊

プール

- 10:30 ▸ 11:30 水泳指導 L 木村聡 広瀬隼也 ＊有料＊
- 11:50 ▸ 12:20 アクアビクス 岸田恵
- 19:10 ▸ 20:10 プライベートスイミング 木村聡 ＊有料＊
- 20:20 ▸ 20:40 初めて背泳ぎ スタッフ

火

スタジオA

- 9:30 ▸ 10:00 すっきりボール 川迫里桜
- 10:30 ▸ 11:15 骨盤矯正ストレッチ 山崎盛一
- 11:30 ▸ 12:15 足裏健康体操 村井美恵
- 12:30 ▸ 13:00 はじめの一歩 筋力アップ 岡本映司
- ★ 13:15 ▸ 14:00 BAILA BAILA kotetu ＊整理券＊
- 14:15 ▸ 15:00 リラックスヨガ kotetu
- ★15:15 ▸ 16:00 ZUMBA 新倉あきこ ＊整理券＊
- 19:10 ▸ 19:55 Group Fight 岡本幸子
- 20:10 ▸ 20:40 初級者エアロビクス SAORI
- 20:55 ▸ 21:40 ZUMBA SAORI

スタジオB

- 10:05 ▸ 10:20 リズム体操 スタッフ
- 10:45 ▸ 11:00 踏台で昇降運動 スタッフ
- 11:30 ▸ 12:00 ボディメイク 山崎盛一 ＊有料＊
- 12:15 ▸ 12:55 オリジナルダンス教室 kotetu ＊有料＊
- 14:15 ▸ 14:30 懐メロ体操 スタッフ
- 18:50 ▸ 19:35 ジャズダンス kayo
- 21:15 ▸ 12:45 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司

プール

- 11:30 ▸ 11:50 はじめてクロール 広瀬隼也
- 12:10 ▸ 12:40 アクアビクス 田畑春美
- 13:00 ▸ 14:00 プライベートスイミング 田畑春美 ＊有料＊
- 20:20 ▸ 20:50 アクアビクス 岡本幸子

水

スタジオA

- 9:30 ▸ 10:00 ボールで脱力 木村聡
- 10:30 ▸ 11:00 ダンスストレッチ 谷下加月夫
- 11:15 ▸ 12:00 ZUMBA 田城亜希子
- ★ 12:15 ▸ 13:00 ファンクショナルムーブ 福川美智代 ＊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＊
- 14:20 ▸ 15:05 リラックスヨガ 王秀雅
- 15:20 ▸ 16:05 ポルドブラ 伊藤徳子
- 19:10 ▸ 19:55 コア&シェイプ 橋本麻友子
- 20:05 ▸ 20:50 初中級者エアロビクス 橋本麻友子
- 21:10 ▸ 21:40 機能改善ストレッチ 岡本幸子

スタジオB

- 10:05 ▸ 10:20 リズム体操 スタッフ
- 10:40 ▸ 11:00 JSAボール エクササイズ 無料 木村聡
- 11:15 ▸ 12:00 ヒップホップ 谷下加月夫
- 12:15 ▸ 13:00 フリースタイルダンス 田城亜希子 ＊有料＊
- 13:15 ▸ 14:15 骨盤底筋群トレーニング 福川美智代 ＊有料＊
- 14:30 ▸ 15:15 グラビティ 野村健一郎 ＊有料＊
- 15:30 ▸ 16:00 はじめてグラビティ 野村健一郎 ＊有料＊
- ★ 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＊
- 19:30 ▸ 21:00 新極真会 空手教室 ＊有料＊

プール

- 10:30 ▸ 11:30 膝痛予防改善クラス 矢野俊彦 ＊有料＊
- 11:40 ▸ 12:10 アクアビクス 矢野俊彦
- 12:20 ▸ 12:40 初めてバタフライ 川迫里桜
- 20:15 ▸ 20:45 軸アクア 岡本幸子

木

金

スタジオA

- 9:30 ▸ 10:00 猫背改善体操 岡本映司
- 10:30 ▸ 11:00 リラックスヨガ kotetu
- ★ 11:15 ▸ 11:45 BAILA BAILA kotetu ＊整理券＊
- 12:00 ▸ 12:45 フェルデンクライスメソッド 原田拓祉
- ★ 13:00 ▸ 13:45 バレトン 野村千絵 ＊整理券＊
- ★ 14:00 ▸ 15:00 マスターエアロ 大森元 ＊整理券＊
- 15:15 ▸ 16:00 健美操 MARI
- 19:00 ▸ 19:45 ベーシックエアロ 新海裕子
- 20:00 ▸ 20:45 初級者ステップ 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

スタジオB

- 10:05 ▸ 10:20 未定 kotetu
- 10:35 ▸ 10:50 リズム体操 スタッフ
- ★11:05 ▸ 11:25 はじめの一歩 可動域改善 岡本映司 ＊整理券＊
- 11:55 ▸ 12:15 バランストレーニング 広瀬隼也 ＊整理券＊
- 12:30 ▸ 13:00 ウェイトトレーニング教室 岡本映司 ＊整理券＊
- 13:55 ▸ 14:15 JSAボール エクササイズ 無料 木村聡
- 14:30 ▸ 15:30 JSAボール エクササイズ 木村聡 ＊有料＊
- 20:00 ▸ 20:45 ヨガエクササイズ 新海裕子

プール

- 10:30 ▸ 11:30 水泳指導 L 川迫里桜 広瀬隼也 ＊有料＊
- 11:50 ▸ 12:20 水中ウォーキング 川迫里桜
- 12:45 ▸ 13:45 プライベートスイミング 川迫里桜 広瀬隼也 ＊有料＊
- 19:15 ▸ 20:15 水泳指導 G 広瀬隼也 スタッフ ＊有料＊
- 20:30 ▸ 20:50 はじめて平泳ぎ スタッフ

土

スタジオA

- 9:30 ▸ 10:00 テニスボールほぐし 岡本映司
- 10:30 ▸ 11:15 コア&シェイプ 大西チエミ
- ★ 11:30 ▸ 12:15 初中級者エアロビクス 大西チエミ ＊整理券＊
- 12:50 ▸ 13:20 はじめの一歩 筋力アップ 岡本映司
- 13:35 ▸ 14:20 セルフ筋膜ほぐし 岡本映司
- ★ 14:35 ▸ 15:20 初級者ステップ 福川美智代 ＊整理券＊
- 15:40 ▸ 16:25 リラックスヨガ 福川美智代

スタジオB

- 12:10 ▸ 12:40 はじめの一歩 体幹ウォーキング 岡本映司
- ★ 14:35 ▸ 14:55 カラダ燃えトレ 岡本映司 ＊整理券＊
- ★15:35 ▸ 16:05 BOSU30 木村聡 ＊整理券＊
- 16:30 ▸ 17:15 太極拳 棚橋真由美

プール

日

スタジオA

- ★10:30 ▸ 11:15 ボール 三浦さとみ ＊整理券＊
- 11:30 ▸ 12:15 コア&シェイプ 三浦さとみ
- 12:30 ▸ 13:15 Group Fight 稲田三菜
- ★ 15:00 ▸ 15:45 ラテンエアロ 村井美恵 ＊整理券＊
- 16:00 ▸ 16:45 リラックスヨガ MARI

スタジオB

プール

- 13:30 ▸ 14:00 水中ウォーキング 広瀬隼也
- 14:15 ▸ 15:15 水泳指導 G 広瀬隼也 スタッフ ＊有料＊
- 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 マスターズ水泳 ＊有料＊

初めての方でもご参加いただけるレッスンです。
初めての方におすすめのレッスンです。

初めての方でもご参加いただけるレッスンです。

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

ボール・ステップクラス：Aスタジオ40名
Bスタジオ　8名

ストレッチポール使用レッスン（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）		