

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2021年3月

	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
10:00																			
	フルタイム 10:30~11:10 原田拓社		水泳指導L (有料) 10:30~11:30 木村聡 榮領樹	骨盤矯正 ストレッチ 10:30~11:10 山崎盛一															
11:00		24式太極拳 10:45~11:30 中井薫*有料*		ストレッチ 10:45~11:15 榮領樹															
12:00	やさしい ステップ 11:50~12:30 村井美恵	太極拳 11:55~12:35 中井薫	アカビクス 12:00~12:30 岸田恵	足裏健康体操 12:00~12:40 村井美恵	機能改善 スマートアウト 11:55~12:15 榮領樹														
13:00	BAILA BAILA 12:50~13:30 岸田恵																		
		JSAボール エクササイズ 有料 13:10~13:55 木村聡																	
14:00	ZUMBA 13:50~14:30 梶村知子																		
15:00	BOSU30 15:15~15:45 木村聡	好きになる 筋力 14:45~15:05 岡本映司																	
16:00	ストレッチ 16:15~16:55 松本寛子																		
17:00																			
18:00																			
19:00	はじめて マニピュレート 19:00~19:30 竹村理																		
20:00	シェイプ&ボール 20:05~20:45 下尾彰浩																		
21:00																			

各スタジオ・プールレッスンごとに  
定員を設けさせていただきます。

ステップ Aスタジオ 39名  
BOSU30 Aスタジオ 25名  
ボール Aスタジオ 30名

上記以外のレッスン  
Aスタジオ40名・Bスタジオ15名  
ストレッチボール使用レッスン 35名  
(Aスタジオのみ)