

KTVフィットネスクラブ フレスコ 茨木店 2020年9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																			
	フェルデンクライス メソッド 10:30~11:00 原田拓社		水泳指導L (有料) 10:30~11:30 木村聡 樋口翔	骨盤矯正 ストレッチ 10:30~11:00 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															
	やさしいウォーク 11:40~12:10 村井美恵																		
12:00		太極拳 11:55~12:25 中井薫	アカピ'クス 12:00~12:30 岸田恵	足裏健康体操 11:55~12:25 村井美恵	機能改善 スマートワークアウト 12:00~12:20 榮領樹														
	はじめて BAILA 12:50~13:20 岸田恵																		
13:00		JSAホ-ル エクササイズ 有料 13:00~13:45 木村聡		JSAホ-ル エクササイズ 有料 12:40~13:25 榮領樹															
14:00	ZUMBA GOLD(R) 14:00~14:30 梶村知子																		
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			
21:00																			

休 館 日