KTVフィットネスクラブ　フレスコ 垂水店　2010年7月～9月

月

Aスタジオ
- 09:15～09:35 OHAYOU体操
- 09:45～10:30 青竹ﾋﾞｸｽ 森
- 10:40～11:25 ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 前川
- 11:40～12:30 ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 河原
- 12:40～13:30 ﾏｽﾀｰｽﾃｯﾌﾟ 和貝
- 13:45～14:30 ﾎﾞｰﾙ 浦岡
- 14:45～15:25 やさしいｳｫｰｸ 浦岡
- 15:35～16:20 ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ 竹野
- 18:40～19:10 はじめてｳｫｰｸ 勝山
- 19:25～20:15 ﾏｽﾀｰｽﾃｯﾌﾟ 脇坂哲
- 20:30～21:00 ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾄ 岡本幸
- 21:10～21:30 ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ

Bスタジオ
- 09:40～10:40 ﾌﾗﾀﾞﾝｽ 生嶋
- 10:50～11:20 はじめてｽﾃｯﾌﾟ 森
- 11:40～12:30 ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 藤本
- 13:00～13:20 ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ
- 13:50～14:35 足裏ﾎｯと体操 和貝
- 14:50～15:30 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 佐伯
- 16:00～18:00 卓球
- 18:30～19:20 ZUMBA MARIA
- 19:40～20:20 ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 小松
- 20:35～21:35 ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽ 小松

Cスタジオ
- 骨盤ｽﾘﾑ 体操　栄 10:40～11:00
- 好きになるﾀﾞﾝｽ 川原 11:40～11:55
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 川原 12:40～12:55
- 好きになるｴｱﾛ 岡本 13:30～13:45
- 好きになるｽﾃｯﾌﾟ 佐伯 15:45～16:05
- 好きになるﾀﾞﾝｽﾍﾞｰﾙ 岡本 18:45～19:00
- ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:15～19:45 山下
- 骨盤ｽﾘﾑ 体操 佐伯 20:00～20:20

プール
- はじめて水泳 09:30～09:50
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 10:00～10:50 入門・初級
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 11:00～11:45 吉田
- ﾚﾃﾞｨｰｽｽﾘﾑ(有料) 13:00～13:50 初級・中級
- やさしいｱｸｱ 14:45～15:25 三井
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 16:10～17:00 初級・中級
- 初級水泳 19:00～19:20
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 19:30～20:15 平田

火

Aスタジオ
- OHAYOU Fﾑｰﾌﾞ 09:15～09:45 平川
- ﾏｽﾀｰｽﾃｯﾌﾟ 10:00～10:50 出田
- ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 11:05～11:50 勝山
- はじめてBAILA 12:05～12:50 野村健
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 13:05～13:50 脇坂祐
- 自力整体 14:05～15:05 笹谷
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 15:15～16:00 細見
- ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ 16:10～16:30
- BAILA BAILA 18:30～19:15 野村健
- ｺｱ&ｼｪｲﾌﾟ 19:30～20:15 岡本正
- ｻﾞ・部活 20:30～21:15 岡本正

Bスタジオ
- 健美操 10:00～11:00 肥嶋
- ﾏｯﾄﾋﾟﾗﾃｨｽ 11:10～11:55 安田
- ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 12:10～13:00 石井
- やさしいﾖｶﾞ 13:15～13:55 みみ子
- やさしいﾌｧﾝｸ 14:15～14:55 小松
- やさしいｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ 15:15～16:00 國井
- やさしいｳｫｰｸ 18:25～19:05 山崎
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 19:20～20:05 佐伯
- ﾊﾞﾚｴ 20:20～21:10 原田

Cスタジオ
- 好きになるｽﾄﾚｯﾁ 山崎 10:50～11:05
- 好きになるﾎﾞｰﾙ 石原 11:20～11:35
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 小松 11:50～12:05
- 好きになるﾀﾞﾝｽ 小松 12:15～12:30
- 好きになるﾁｭｰﾌﾞ 岡本 13:55～14:10
- 好きになるﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 岡本 14:25～14:40
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 佐伯 18:50～19:05
- 骨盤ｽﾘﾑ 体操 河野 19:15～19:35
- 好きになるﾁｭｰﾌﾞ 太郎館 19:45～20:00

プール
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 10:00～10:20 勝山
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 10:30～11:15 神野
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 13:00～13:45 山崎
- ｼﾆｱｽﾘﾑ(有料) 14:00～14:50 健康作り
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 梅田 19:00～19:20
- やさしいｱｸｱ 19:30～20:10 梅田

水

Aスタジオ
- OHAYOU体操 09:15～09:35
- ﾖｶﾞ 09:45～10:45 赤坂
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 10:55～11:40 三井
- やさしいｽﾃｯﾌﾟ 11:50～12:30 三木
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 12:45～13:30 國井
- 自力整体 13:45～14:45 佐野
- ﾎﾞｰﾙ 15:00～15:45 藤本
- ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ 18:30～19:30 島田
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 19:45～20:30 島田
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 20:40～21:25 小谷

Bスタジオ
- ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 09:55～10:40 大島
- やさしいﾌｧﾝｸ 10:55～11:35 川原
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 11:45～12:25 國井
- ﾒﾃﾞｨｶﾙ体操&ｱﾛﾏ 12:40～13:30 橋本
- ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 13:45～14:35 近藤
- ﾘｵﾃﾞDEｻﾝﾊﾞ 14:50～15:40 南原
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 15:50～16:30 川原
- 卓球 16:45～18:25
- 太極拳 18:45～19:45 瀧本和
- ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ基礎 20:00～20:30 谷下
- ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟ 20:40～21:40 谷下

Cスタジオ
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 山崎 10:00～10:15
- 好きになるｴｱﾛ 山崎 10:30～10:45
- 好きになるｽﾄﾚｯﾁ 藤本 11:20～11:35
- 好きになるﾀﾞﾝｽﾍﾞｰﾙ 山崎 12:40～12:55
- 好きになるﾎﾞｰﾙ 栄 14:35～14:50
- 好きになるﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 板山 18:40～18:55
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 平川 19:40～19:55
- 好きになる筋ﾄﾚ 山下 20:10～20:30

プール
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 09:45～10:05 三木
- やさしいｱｸｱ 10:15～10:55 三木
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 11:00～11:50 初級・中級
- ﾚﾃﾞｨｰｽｽﾘﾑ(有料) 13:00～13:50 入門・初級
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 15:00～15:45 岡本正
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 16:10～17:00 入門・初級
- 入門水泳 19:15～19:35
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 19:45～20:30 坂田

木

休館日

金

Aスタジオ
- OHAYOU体操 09:15～09:35
- ﾖｶﾞ 09:45～10:45 照井
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 10:55～11:40 脇坂哲
- ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ 11:50～12:35 脇坂祐
- ﾎﾞｰﾙ 12:45～13:30 橋本
- 肩こり腰痛改善ﾖｶﾞﾘｽﾞﾑ 13:40～14:50 雄谷
- RITMOS 15:00～15:50 三井
- ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ 16:05～16:25
- ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 18:30～19:15 福川
- BAILA BAILA 19:30～20:20 島田
- ｶﾝﾌｰ 20:35～21:35 第1,3,5 竹中 第 2,4 周

Bスタジオ
- 太極剣 09:15～10:15 (有料)
- 太極拳 10:25～11:25 竹中
- 太極扇 11:35～12:20 (有料)
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 12:45～13:30 森
- やさしいｳｫｰｸ 13:45～14:25 橋本
- 好きになるﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 栄 14:40～14:55
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 15:10～15:50 山崎
- 卓球 16:15～18:20
- ｼﾞｬｽﾞ基礎 18:40～19:10 前嶋
- ｼﾞｬｽﾞﾀﾞﾝｽ 19:20～20:20 前嶋
- ｱﾛﾏｽﾄﾚｯﾁ 20:35～21:25 山崎

Cスタジオ
- 好きになるﾎﾞｰﾙ 岡本 10:00～10:15
- 好きになるFﾑｰﾌﾞ 勝山 11:00～11:15
- ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 11:45～12:15 岡本
- 好きになるｴｱﾛ 脇坂 12:50～13:05
- 好きになるｽﾃｯﾌﾟ 山崎 14:35～14:55
- 骨盤ｽﾘﾑ 体操 山崎 18:55～19:15
- 好きになるﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 佐伯 19:30～19:45
- 好きになるﾀﾞﾝｽﾍﾞｰﾙ 平川 20:00～20:15

プール
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 10:00～10:45 吾妻
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 13:00～13:50 初級・中級
- ﾐｯｸｽｽﾘﾑ 14:00～14:20
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 14:30～14:50 岡本幸
- ﾌｧｲﾃｨﾝｸﾞｱｸｱ 15:00～15:30 岡本幸
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 16:10～17:00 入門・初級
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 19:00～19:50 入門・初級
- やさしいｱｸｱ 20:00～20:40 浦岡

土

Aスタジオ
- 09:15～09:35 OHAYOU体操
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 09:45～10:25 勝山
- ｼｪｲﾌﾟ&ﾎﾞｰﾙ 10:35～11:20 島田
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 11:35～12:20 島田
- ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ 12:35～12:55
- ﾏｽﾀｰｴｱﾛ 13:10～14:00 原野
- 初心者ｽﾍﾟｼｬﾙ 14:15～15:15 第1,3 開催 第2,4,5 やさしいｽﾃｯﾌﾟ 勝山 14:15～14:55
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 15:30～16:15 脇坂祐
- ﾌﾚｽｺTOPｴｱﾛ 18:45～19:45 多田

Bスタジオ
- 卓球 09:00～10:30
- ｽﾄﾘｰﾄﾀﾞﾝｽ 12:00～13:00 川原
- 好きになる筋ﾄﾚ 13:15～13:55 栄
- ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ養成ｺｰｽ 14:00～18:30 (有料)

Cスタジオ
- 好きになるﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 河野 11:35～11:50
- 骨盤ｽﾘﾑ 体操 河野 12:00～12:20
- 好きになるｽﾃｯﾌﾟ 勝山 13:40～14:00
- ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 15:00～15:30 栄

プール
- 初級水泳 10:00～10:20
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 10:30～11:20 入門・初級
- やさしいｱｸｱ 11:30～12:10 西垣
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 14:00～14:20 瀧本早
- ﾏｽﾀｰｱｸｱ 14:30～15:15 瀧本早
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 16:10～17:00 初級・中級

日

Aスタジオ
- 09:15～09:35 OHAYOU体操
- ｺｱ&ｼｪｲﾌﾟ 09:50～10:20 福川
- ﾏｽﾀｰｳｫｰｸ 10:35～11:20 福川
- ﾌﾚｽｺｽﾍﾟｼｬﾙ 12:00～13:15 ｹﾞｽﾄ
- ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟﾖｶﾞ 13:45～14:45 保原
- RITMOS 15:00～15:50 豊留
- ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ研修会 16:00～18:30 (有料)

Bスタジオ
- ﾖｶﾞ 09:15～10:15 松岡
- ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾑｰﾌﾞ 10:25～11:05 佐々木
- やさしいｽﾃｯﾌﾟ 11:15～11:55 佐々木
- ﾌｨｯﾄﾈｽﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ 12:05～13:05 保原
- 好きになるﾖｶﾞ保原 13:15～13:35
- ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ養成ｺｰｽ 13:45～16:00 (有料)
- nani aloha 16:10～16:55 豊留
- ﾍﾞｰｼｯｸｽﾃｯﾌﾟ 17:10～17:55 佐伯
- ｽｯｷﾘﾎﾞｰﾙ 18:05～18:25

Cスタジオ
- 好きになるｽﾄﾚｯﾁ 太郎館 10:00～10:15
- 好きになる筋ﾄﾚ 山下 11:15～11:35
- 好きになるｽﾄﾚｯﾁ 山下 12:00～12:15
- 好きになるｴｱﾛ 勝山 13:20～13:35
- ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 15:35～16:05 太郎館

プール
- 初級水泳 09:30～09:50
- 中級水泳 10:00～10:20
- やさしいｱｸｱ 11:00～11:40 山崎
- ｳｫｰｷﾝｸﾞ 13:30～13:50 藤本
- やさしいｱｸｱ 14:00～14:40 藤本
- 成人ｽﾘﾑ(有料) 16:10～17:00 初級・中級

●レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。
●レッスンの途中入場はできません。
●ツールの数により入場制限を行う場合があります。
●祝祭日は17:20以降のレッスンは休講となります。
●レッスン代行情報
[ＰＣから]→ http://ktvl.jp/
[携帯電話から]→ http://ktvl.jp/mobile/