

フレスコ垂水店 2023年 10~12月 タイムスケジュール

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
おはよう体操 9:40~10:00 オンラインレッスン			JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10	おはよう体操 9:40~10:00		JSAボール エクササイズ無料 9:50~10:20 今峯扶美子	おはよう体操 9:40~10:00		オンラインレッスン ボールを使って 身体ほぐし体操 10:00~10:20 三木祥子	奇数週 太極扇 周 偶数週 太極剣 竹中 9:45~10:45★ ¥1,100(1回)								
ひめトレ 10:10~10:30 和田直子	ベリーダンス アドバンス 10:30~11:30 天鋳女 有料	成人スイム 有料 坂田暢子 10:10~11:00	関節運動 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム)	青竹ピクス® 10:15~10:45 森さとみ	アクアピクス 10:30~11:00 平田紀子	ZUMBA® 10:30~11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)	軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)		やさしいヨガ 10:35~11:20 三木祥子 オンラインレッスン (プレミアム)	水中ウォーキング 10:30~10:50 山崎美知子	シェイプ&ボール 10:15~10:45 島田真理	おはよう体操 10:15~10:35						軸アクア 10:30~11:00 松田遼
機能改善ヨガ 10:45~11:30 和田直子 オンラインレッスン (プレミアム)	ルーシーダットン 11:45~12:30 吉田奈穂 (プレミアム)	プライベートSS 11:10~12:10 市来弘行 有料(1レーン使用)	バレエ入門 11:30~12:00 安田千草	ストレッチ ヨガ 11:25~12:05 大和屋敦子		リラックスヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	水中ウォーキング 11:30~11:50 田中鈴香 成人スイム 有料 12:00~12:50 松田遼	やさしいヨガ 11:35~12:20 竹中保仁★ (プレミアム)	はじめて太極拳 10:55~11:25 竹中保仁★	ステップ コンディショニング 11:00~11:45 島田真理★ (プレミアム)	成人スイム 有料 10:50~11:40 スタッフ	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	リラックスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ	リラックスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ	プライベートレッスン 11:40~12:10 松田遼 有料(1レーン使用)		
エアロウォーク 12:00~12:45 市来瞳★ (プレミアム)			ステップ初中級 12:20~13:00 大和屋敦子★	ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (プレミアム)		オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 12:35~13:20 関川太一 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料	レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田遼	太極拳 11:35~12:20 村上伊久子 (プレミアム)	リラックスヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 (プレミアム)	はじめて マーシャルピード 12:00~12:45 石井奈美★ (プレミアム)	アクアピクス 11:50~12:20 松田遼 有料(1レーン使用)	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催 開催しない場合は スタジオBのクラス を実施	リラックスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ	アロマヒーリング 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム)	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催		
ベリーダンス 13:00~13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝		レディーススイム 有料 13:00~13:50 スタッフ	身体引き締め 13:15~14:15 大和屋敦子★ (プレミアム)	Universal Yoga EARTH 13:15~13:45 市来弘行		ボール 13:40~14:10 橋本麻友子★		アクアピクス 14:00~14:30 岡本正一	フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	やさしいステップ 12:30~13:00 宅見啓司★	イベントクラス 13:15~20:00 ※不定期開催 開催しない場合は スタジオBのクラス を実施	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	ミアミクラス 13:50~14:35 平田紀子 ※定員40名 (プレミアム)	リラックスヨガ 13:45~14:15 松岡あけみ	JSAボール エクササイズ無料 13:25~13:55 松田遼			
Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来瞳		アクアピクス 14:00~14:45 松田遼 (プレミアム)	かんたん ダンス フィットネス 14:30~15:15 宅見啓司★ (プレミアム)	すっきりポール 14:10~14:30 平川真弓	はじめて水泳 有料 14:10~15:00 スタッフ	ピラティス 14:25~15:10 有田佳奈 (プレミアム)	頑張らない筋トレ 14:40~15:40 杉本昇 (プレミアム)		コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草	卓球★ 16:00~18:00	コア&シェイプ 13:00~13:30 石井奈美	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	ピラティス 14:00~15:00 岡田雅子 (奇数週のみ開催) (プレミアム)	ミアミクラス 13:50~14:35 平田紀子 ※定員40名 (プレミアム)	ファンクショナル ムーブ 14:15~14:45 平川真弓			
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)			ヴァンヤサヨガ 15:30~16:15 溝端静佳 (プレミアム)		アクアピクス 15:10~15:55 平田智子 (プレミアム)		頑張らないヨガ 16:30~17:00 杉本昇		BAILA BAILA® 16:15~17:00 野村健一郎★ (プレミアム)	やさしいウォーク 14:25~14:55 安田千草★	卓球★ 16:00~18:00	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	パレトン 15:15~16:00 平田紀子 (プレミアム)	卓球★ 16:00~18:00	カラダ快適 ボールエクササイズ 15:10~15:50 奇数週 藤瀬 偶数週 小野寺 有料¥550			
岡本秀美			Group Fight 15:50~16:20 杉本昇★						エアロピクス 18:10~18:55 野村健一郎★ (プレミアム)		成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	やさしいファンク 16:15~16:45 藍★	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	機能改善ストレッチ 16:15~16:45 松田遼			
SALSATION® 15:30~16:15 中橋洋子★ (プレミアム)	卓球★ 16:00~18:00	はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来瞳	ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料	卓球★ 16:20~18:00		ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料			ファンクショナル ローラーピラティス 17:45~18:30 島田真理 ¥1,430(1回)			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	ベリーダンス 18:10~18:55 天鋳女 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
		プライベートSS 18:00~18:30 山田一志 有料(1レーン使用)	若さを保つストレッチ 17:55~18:40 岡本正一 (プレミアム)			ジュニアコース (小学3~6年生)			グループフィット 17:55~18:40 島田真理 ¥1,430(1回)			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
JSAボール エクササイズ無料 18:50~19:20 平田智子	Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 松田遼		Group Fight® 18:50~19:35 宅見啓司★ (プレミアム)	好きになる トレーニング30 18:50~19:20 岡本正一★		ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料			マインド ボディヨガ 18:50~19:35 島田真理 (プレミアム)			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
リラックスヨガ 19:40~20:25 ふみ (プレミアム)	ベーシックウォーク 19:40~20:10 佐伯秀一★	アクアピクス 19:45~20:15 平田智子	ウエルピクス 19:45~20:30 岡本正一★ (プレミアム)	Universal Yoga EARTH 19:30~20:00 市来弘行 フラダンス 20:10~20:40 高原久美子		ベーシックウォーク 19:45~20:25 島田真理★			一般コース (中学生以上) 自力整体 19:50~20:25 谷下加月夫			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
パレトン 20:35~21:05 ふみ	疲労回復ヨガ 20:30~21:30 原もこ オンラインレッスン (プレミアム)	ミックススイム 20:30~21:00 今福伸一 プライベートSS 21:00~21:30 今福伸一 有料(1レーン使用)	ピラティス 20:45~21:30 宅見啓司 (プレミアム)			JSAボール エクササイズ無料 20:35~21:05 松田遼			マスターステップ 19:10~19:55 萩本徳宏★ (プレミアム)			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
									ZUMBA® 20:10~20:40 萩本徳宏★			成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				
												成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼	リラックスヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼				

◆下記のいずれか
 ①ZOOMを使って自宅参加 (申込方法は下記のQRコードにアクセス)
 ②スタジオ参加 (当日スタジオにお集まりください)
 対象クラス 金曜19:00~19:30 Universal Yoga EARTH (関川太一)



「無料レギュラーレッスン 自宅で参加」を選択
 ・申込画面は、開催日の7日前に表示されます
 ・自宅参加は、フレスコクラブ会員外の方も無料でご参加頂けます
 ・初めてご利用される方は、予約システム STORES の
 アカウント登録をお願いします

- レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります
- レッスンの途中入退場はできません
- ツールの数により入場制限を行う場合があります
- 祝日の下記の時間帯は休講となります
10:00以前のレッスン
17:20以降のレッスン
- 代行情報は ktlv.jp サイト内でご確認ください
- レッスン開始時間10分前より入場いただけます
- プールの有料クラスは、お申込みが無い場合
コース制限は致しません
- ★はシューズ必要

無料オンラインレッスン参加方法