フレスコ垂水店　2024年　1～3月　タイムスケジュール

月

スタジオA
- おはよう体操 9:40～10:00
- オンラインレッスン ひめトレ 10:10～10:30 和田直子
- 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）
- エアロウォーク 12:00～12:45 市来瞳★（プレミアム）
- ベリーダンス 13:00～13:30 奇数週 藤田江利 偶数週　小高千枝
- Universal Yoga EARTH 13:45～14:15 市来瞳
- JSAポール エクササイズ 14:30～15:15（プレミアム） 岡本秀美
- SALSATION ® 15:30～16:15 中橋洋子★（プレミアム）
- JSAポール エクササイズ無料 18:50～19:20 平田智子
- リラックスヨガ 19:40～20:25 ふみ（プレミアム）
- バレトン 20:35～21:05 ふみ

スタジオB
- ベリーダンス アドバンス 10:30～11:30 天鈿女 有料
- ルーシーダットン 11:45～12:30 吉田奈穂（プレミアム）
- 卓球★ 16:00～18:00
- Universal Yoga EARTH 19:00～19:30 松田遼
- ベーシックウォーク 19:40～20:10 佐伯秀一★
- 疲労回復ヨガ 20:30～21:30 原ももこ オンラインレッスン（プレミアム）

プール
- 成人スイム 有料 10:10～11:00 坂田暢子
- レディーススイム 有料 13:00～13:50 スタッフ
- アクアビクス 14:00～14:45 松田遼（プレミアム）
- はじめて水泳 有料 16:15～17:05 市来 瞳
- プライベートSS 18:00～18:30 山田一志 有料（1レーン使用）
- アクアビクス 19:45～20:15 平田智子
- 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）

火

スタジオA
- JSAポール エクササイズ無料 9:40～10:10 平田紀子
- 関節運動 10:30～11:15 安田千草（プレミアム）
- バレエ入門 11:30～12:00 安田千草
- ベーシックステップ 12:20～13:00 大和屋敦子★
- 身体引き締め 13:15～14:15 大和屋敦子★（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）
- ヴィンヤサ ヨガ 15:30～16:15 溝端静佳（プレミアム）
- 有料￥550 カラダ快適 ボールエクササイズ 17:00～17:40 奇数週　小野寺 偶数週　藤瀬
- 若さを保つストレッチ 17:55～18:40 岡本正一（プレミアム）
- Group Fight ® 18:50～19:35 宅見啓司★（プレミアム）
- ウエルビクス 19:45～20:30 岡本正一★（プレミアム）

スタジオB
- おはよう体操 9:40～10:00
- 青竹ビクス ® 10:15～10:45 森さとみ
- リラックスヨガ 11:25～12:05 大和屋敦子
- ピラティス 12:15～13:00 安田千草（プレミアム）
- Universal Yoga EARTH 13:15～13:45 松田遼
- すっきりポール 14:00～14:20 平川真弓
- ピラティス 14:35～15:20 有田佳奈（プレミアム）
- 卓球★ 16:20～18:00
- 好きになる トレーニング30 18:50～19:20 岡本正一★
- フラダンス 19:30～20:00 高原久美子

プール
- アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
- はじめて水泳 有料 14:10～15:00 スタッフ
- アクアビクス 15:10～15:55 平田智子（プレミアム）
- サーキットアクア 19:50～20:20 宅見啓司

水

スタジオA
- JSAポール エクササイズ無料 9:50～10:20 今峯扶美子
- ZUMBA ® 10:30～11:15 今峯扶美子★（プレミアム）
- リラックスヨガ 11:30～12:15 赤坂雅好（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）
- ポール 13:40～14:10 橋本麻友子★
- 頑張らない筋トレ 14:25～15:25 杉本 昇（プレミアム）
- Group Fight ® 15:35～16:05 杉本 昇★
- 頑張らないヨガ 16:15～16:45 杉本 昇
- ダンス スクール 17:15～18:00 谷下加月夫★ 有料
- ジュニアコース（小学3～6年生）
- マインド ボディヨガ 18:50～19:35 島田真理（プレミアム）
- ベーシックウォーク 19:45～20:25 島田真理★
- JSAポール エクササイズ無料 20:35～21:05 松田 遼

スタジオB
- おはよう体操 9:40～10:00
- 太極拳 11:00～12:30 周偉★ 有料
- 太極扇 12:50～14:20 周偉★ 有料
- 卓球★ 16:25～17:25
- 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）
- ダンス スクール 18:45～19:30 谷下加月夫★ 有料
- 一般コース（中学生以上）
- 自力整体 19:50～20:25 谷下加月夫
- ヒップホップ 20:35～21:30 谷下加月夫★（プレミアム）

プール
- 軸アクア 10:35～11:20 田中鈴香（プレミアム）
- 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
- レディーススイム 有料 13:00～13:50 松田遼
- アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一
- 成人スイム 有料 16:15～17:05 スタッフ
- 初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子
- 軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子
- プライベートSS 20:30～21:30 坂田暢子 有料（1レーン使用）

木

休館日

金

スタジオA
- 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
- 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）
- 太極拳 11:35～12:20 竹中保仁★（プレミアム）
- 機能改善ヨガ 12:30～13:00 山崎美知子
- フラダンス 13:20～14:05 近藤弘子（プレミアム）
- やさしいウォーク 14:25～14:55 安田千草★
- コア＆シェイプ 15:10～15:40 安田千草
- BAILA BAILA ® 16:15～17:00 野村健一郎★（プレミアム）
- エアロビクス 18:10～18:55 野村健一郎★（プレミアム）
- マスターステップ 19:10～19:55 枚本徳宏★（プレミアム）
- ZUMBA ® 20:10～20:40 枚本徳宏★

スタジオB
- 奇数週 太極扇 周 偶数週 太極剣 竹中 9:45～10:45★ ￥1,100（1回）
- はじめて太極拳 10:55～11:25 竹中保仁★
- リラックスヨガ 11:35～12:20 村上伊久子（プレミアム）
- やさしいステップ 12:30～13:00 宅見啓司★
- JSAポール エクササイズ 13:45～15:15 佐伯秀一 奇数週 ￥4,400（1回）
- 卓球★ 16:00～18:00
- オンラインレッスン Universal Yoga EARTH（ユニバーサル ヨガ アース） 19:00～19:30 関川太一

プール
- 水中ウォーキング 10:30～10:50 山崎美知子
- アクアビクス 11:00～11:45 山崎美知子（プレミアム）
- プライベートSS 11:50～12:35 松田遼 有料（1レーン使用）
- ミックススイム 坂田 12:45～13:05
- 成人スイム 有料 13:10～14:00 坂田暢子
- アクアビクス 14:10～14:55 ふみ（プレミアム）
- 成人スイム 有料 16:15～17:05 松田遼

土

スタジオA
- シェイプ＆ポール 10:15～10:45 島田真理
- 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）
- はじめて マーシャルビート 12:00～12:45 石井奈美★（プレミアム）
- 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

スタジオB
- おはよう体操 10:15～10:35
- 太極拳 10:55～11:25 瀧本和子★
- コア＆シェイプ 13:00～13:30 石井奈美
- 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）
- バレトン 15:15～16:00 平田紀子（プレミアム）
- すっきりポール 16:15～16:35 平川真弓
- ベリーダンス 18:10～18:55 天鈿女（プレミアム）
- リラックスヨガ 19:10～19:55 石井陽子（プレミアム）

プール
- 成人スイム 有料 10:50～11:40 スタッフ
- アクアビクス 11:50～12:20 西垣典子
- ミットアクア 13:50～14:35 平田紀子 ※定員40名（プレミアム）

日

スタジオA
- おはよう体操 10:15～10:35
- ピラティス 10:45～11:30 佐々木千春（プレミアム）
- イベントクラス 11:45～18:00 ※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

スタジオB
- 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）
- JSAポール エクササイズ無料 13:30～14:30 松田遼
- 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
- 機能改善ストレッチ 16:15～16:45 松田遼
- Group Fight ® 17:30～18:15 垂水 奨★

プール
- 軸アクア 10:30～11:00 松田遼
- ミックススイム 11:10～11:30 松田遼
- 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）
- イベントクラス 12:30～18:00 ※不定期開催

色	種類
プレミアム	定額制受け放題プラン対象クラス
	身体を整えるクラス
	ヨガクラス
	ダンス系クラス
	オンラインレッスン
	有酸素系クラス
	格闘技クラス

無料オンラインレッスン参加方法

◆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　ktvl.jp　サイト内でご確認下さい
- ●レッスン開始時間10分前より入場いただけます
- ●★はシューズ必要

KTVフィットネスクラブ　フレスコ垂水　プログラムインフォメーション

豊富なエクササイズであなたの”なりたい”を叶えます。
ご参加に不安を感じる場合は担当インストラクターにお気軽にお声がけくださいませ。

KTV フィットネスクラブ　フレスコ垂水

〒655-0893 神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3F
電話：078-708-7500
http://ktvl.jp/location/f_tarumi/
【平日】 9：30～22：00
【土曜】 10：00～21：00
【日祝】 10：00～19：00

有酸素運動	運動強度	難易度	内容	シューズ
青竹ﾋﾞｸｽ	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	青竹踏みをして全身の血行を良くします	
ウエルビクス PREMIUM	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	音楽に合わせて全身を使います	○
エアロウォーク PREMIUM	♥♥♥♡♡	♥♥♥♡♡	ローインパクトでパターンを楽しみます	○
エアロビクス PREMIUM	♥♥♥♡♡	♥♥♥♡♡	リズムに合わせて有酸素運動をします	○
かんたんダンスフィットネス PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	かんたんな振り付けで運動します	○
Group Fight® （45分は PREMIUM 🔰	♥♥♥♥♡	♥♥♡♡♡	音楽に合わせて格闘技運動をします	○
SALSATION® PREMIUM	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	音楽に合わせて楽しむダンスフィットネスです	○
ステップコンディショニング PREMIUM	♥♥♥♥♡	♥♥♥♡♡	ステップ有酸素運動と筋トレをします	○
ZUMBA® （45分は PREMIUM ）	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	ラテン中心のダンスフィットネスです	○
BAILA BAILA® PREMIUM	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	地中海系ダンスフィットネスです	○
はじめてマーシャルビート PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	リズム格闘技フィットネスです	○
ベーシックウォーク	♥♥♥♡♡	♥♥♥♡♡	経験者向けのエアロビクスを楽しみます	○
マスターステップ PREMIUM	♥♥♥♡♡	♥♥♥♥♡	難易度の高い難しいステップにチャレンジします	○
やさしいウォーク 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	かんたんなエアロビクスです	○
やさしいステップ 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	かんたんなステップ運動です	○

筋力トレーニング	運動強度	難易度	内容	シューズ
身体引き締め PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	体を引き締めるトレーニングを行います	○
頑張らない筋トレ PREMIUM 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	優しい筋力トレーニングを行います	○
コア＆シェイプ 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	体幹と筋力を鍛えます	○
シェイプ＆ポール 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	トレーニングとほぐし運動を行います	
好きになるトレーニング 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	ダンベルやチューブを使って筋トレを行います	
バレトン 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	バレエの動きで下半身強化を狙います	
ひめトレ 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	骨盤底筋群を鍛えます	
ボール 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	バランスボールで体幹を鍛えます	○

ヨガ＆ピラティス	運動強度	難易度	内容	シューズ
ヴィンヤサヨガ PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	呼吸とポーズ、流れを重視したヨガです	
頑張らないヨガ 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	運動強度が低いヨガを行います	
機能改善ヨガ 🔰	♥♡♡♡♡	♥♡♡♡♡	関節や筋肉が動きやすくなるヨガです	
疲労回復ヨガ PREMIUM 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	疲れを取るヨガです	
マインドボディヨガ PREMIUM 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♥♡♡	瞑想を行います	
やさしいヨガ PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♡♡♡♡	初めての方向けのヨガです	
Universal Yoga Earth PREMIUM 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	音を活かしたヨガです	
リラックスヨガ PREMIUM 🔰	♥♡♡♡♡	♥♡♡♡♡	体をリフレッシュさせます	
ルーシーダットン PREMIUM 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	タイ式のヨガです。姿勢を改善させます	
ピラティス PREMIUM 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	綺麗な姿勢を手にいれる運動をします	
ファンクショナルローラーピラティス（有料） 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♥♡♡	フォームローラーを使ったピラティスです	

レクリエーション				
卓球 🔰	－	－	卓球を自由に行います	○

コンディショニング	運動強度	難易度	内容	シューズ
アロマヒーリング PREMIUM 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	アロマを焚いてストレッチします	
おはよう体操 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	ラジオ体操を行います	
カラダ快適ボールエクササイズ(有料) 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	専用の柔らかいボールを使って身体を整えます	
関節運動 PREMIUM 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	関節の滑らかな動きを作る運動をします	
機能改善ストレッチ 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	体が動かしやすくなるストレッチをします	
JSAボールエクササイズ 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	関節の滑りをよくします	
自力整体 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	節々の痛みを自力で改善します	
すっきりポール 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	寝転がりながら姿勢を調整します	
ファンクショナルムーブ PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	人間本来の機能的な体を目指します	
ボールを使って身体ほぐし体操 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	バランスボールを使い身体をほぐします。	
若さを保つストレッチ PREMIUM 🔰	♥♡♡♡♡	♥♥♡♡♡	血流を良くし、アンチエイジングを目指します	

カルチャー＆ダンス（振り付け重視）	運動強度	難易度	内容	シューズ
太極拳 （45分は PREMIUM ）	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	無理のない全身運動を行います	○
太極剣（有料）	♥♥♡♡♡	♥♥♥♡♡	太極拳を剣を利用して深く学びます	○
太極扇（有料）	♥♥♡♡♡	♥♥♥♡♡	太極拳を扇を利用して深く学びます	○
ダンススクール（有料）	個別に対応	個別に対応	様々なダンスのスタイルに挑戦し、学びます	○
はじめて太極拳 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	初心者向けの太極拳を行います	○
バレエ入門 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	バレエの基礎動作を習得します	
ヒップホップ PREMIUM	♥♥♡♡♡	♥♥♥♥♡	ダンスの振り付けを楽しみます	○
フラダンス （45分は PREMIUM ）	♥♥♡♡♡	♥♥♥♡♡	ハワイの雰囲気でゆったり踊ります	
ベリーダンス	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	メリハリの効いた体のカーブを作ります	
ベリーダンスアドバンス（有料）	♥♥♡♡♡	♥♥♥♥♡	ベリーダンスをさらに深く学びます	
やさしいファンク 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	音楽に合わせてキレを表現します	○

水中有酸素運動			
アクアビクス （45分は PREMIUM ） 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	リズムに合わせて有酸素運動を行います
サーキットアクア 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	水中で筋トレや有酸素運動をします
軸アクア （45分は PREMIUM ） 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	水中で体幹トレーニングを行います
水中ウォーキング 🔰	♥♥♡♡♡	♥♡♡♡♡	様々なパターンのウォーキングを行います
ミットアクア PREMIUM 🔰	♥♥♥♡♡	♥♥♡♡♡	水かき付きの手袋を負荷として運動を行います

泳法習得			
初級水泳 🔰	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	泳方を体験してみましょう
成人スイム（有料）	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	グループで泳法を習得します
はじめて水泳（有料） 🔰	♥♡♡♡♡	♥♡♡♡♡	ゼロから水泳を始めましょう
プライベートSS（有料） 🔰	個別に対応	個別に対応	マンツーマンで泳法指導をします
ミックススイム	♥♥♥♡♡	♥♥♥♡♡	様々な泳法にチャレンジします
レディーススイム（有料）	♥♥♡♡♡	♥♥♡♡♡	女性限定のスイミングスクールです

↓代行情報↓

・担当者がお休みをいただく場合「代行」といい担当者が変更になります。
・プログラムは変更・休講になる場合がございます。
・祝祭日は17：30以降のプログラムは休講となります。
・スタジオ内での場所取り行為はご遠慮ください。また、プログラムの途中入場はできません。
・初心者の方でも安心してご参加いただけるプログラムは 🔰 が記載されております。
・**PREMIUM** が記載されているプログラムはプレミアムレッスン（月謝制有料プログラム）です。