

フレスコ垂水店 2024年 7~9月 タイムテーブル

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	スタジオA	スタジオB	プール		
おはよう体操 9:40~10:00	タイ式ヨガ 9:40~10:25 吉田奈穂 (プレミアム)		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	おはよう体操 9:40~10:00		オンラインレッスン ボールで らくらく体操 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)												
オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:10~10:30 和田直子		成人スイム 有料 10:10~11:00 坂田幡子	平田紀子	青竹ピクス® 10:15~10:45 森さとみ		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)	はじめて太極拳 10:55~11:25 竹中保仁★	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					おはよう体操 10:15~10:35			軸アクア 10:30~11:00 松田遼	
心身スッキリ&ヨガ 10:45~11:30 和田直子 オンラインレッスン (プレミアム)	もっと ベリーダンス 10:40~11:40 天細女 有料		ガチガチ改善 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム)											成人スイム 有料 10:50~11:40 山田一志							ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	
	ツボ押し健康塾 11:45~12:45 石井陽子 第2週目 有料		バレエ入門 11:30~12:00 安田千草	リラクセスヨガ 11:25~12:05 大和屋敦子		ゆったりヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)																ミックススイム 11:10~11:30 松田遼
Go! Go! ウォーク 12:00~12:45 市来瞳★ (プレミアム)																						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)
	リズムに合わせて 運動 13:20~13:35		初・中級者 エアロピクス 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)																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
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 山田一志	頑張る筋トレ 13:15~14:15 大和屋敦子★ (プレミアム)																			リラクセスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ
Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来瞳																						イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)		ぶかぶか運動 14:00~14:45 松田遼 (プレミアム)	ピラティス 14:30~15:15 有田佳奈 (プレミアム)	ムーブメント ダイエット 14:30~15:15 松本典昭		頑張らない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)																香りでのリラクセス 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム)
岡本秀美																						イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催
SALSATION® 15:30~16:15 中橋洋子★ (プレミアム)	ポール ヨガ 15:30~16:30 岡本秀美 偶数週 有料		頑張るヨガ 15:30~16:15 清端静佳 偶数週 (プレミアム)	ZUMBA® 15:30~16:15 松本典昭★ 奇数週(Aスタ開催) (プレミアム)		Group Fight® 15:35~16:05 杉本昇★																Universal Yoga EARTH 13:30~14:00 松田遼
		はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来瞳																				コア&シェイプ 13:00~13:30 石井奈美
	卓球★ 16:50~18:40		JSAボールで 腰痛予防 16:30~17:30 平田智子 第1・3週目 有料	卓球★ 16:35~18:30		頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本昇																カラダ快適 ボールエクササイズ 13:40~14:40 藤瀬 理 有料¥1,100
ギムニク30ボール ラクに動ける身体 17:35~18:35 佐伯秀一 7~9月期間限定 有料																						プールで リズムダンス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム)
		プライベートSS 18:00~18:30 山田一志 有料(1レーン使用)	好きになる トレーニング 18:05~18:35 岡本正一★																			成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田幡子
初級者 エアロピクス 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)	若さを保つストレッチ 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)		ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料																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
ゆったりヨガ 19:40~20:25 ふみ (プレミアム)	コア&シェイプ 19:40~20:10 松田遼		ととのうヨガ 19:45~20:30 岡本正一 (プレミアム)	フラダンス 19:45~20:15 高原久美子		ジュニアコース (小学3~6年生)																ボールエクササイズ 13:40~14:40 藤瀬 理 有料¥1,100
																						コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草
バレトン 20:35~21:05 ふみ	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)																					フラダンス 15:10~16:10 今峯扶美子 偶数週・有料
																						アクティブストレッチ &ヨガ 15:30~17:00 ふみ 第1・3週目 有料
																						卓球★ 17:20~18:20
																						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 山田一志
																						グループフィット® 17:30~18:15 垂水 英★ (プレミアム)
																						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
																						初心者クラス
																						●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
																						●★はシューズ必要

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

