フレスコ垂水店　2024年　10～12月　タイムテーブル

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
- 骨盤底筋運動 10:10～10:30 和田直子
- 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）
- Go！Go！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）
- ギムニク30ポール ラクに動ける身体 17:35～18:35 佐伯秀一 有料
- 初級者 エアロビクス 18:50～19:20 平田智子★
- ゆったりヨガ 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
- タイ式ヨガ 9:40～10:25 吉田奈穂（プレミアム）
- もっと ベリーダンス 10:40～11:40 天餡女 有料
- ツボ押し健康塾 11:45～12:45 石井陽子 第2週目 有料
- 12:55～13:10 リズムに合わせて運動
- 13:20～13:35 踏台で昇降運動 市来瞳★
- ポール ヨガ 15:30～16:30 岡本秀美 偶数週 有料
- 卓球★ 16:50～18:40
- Universal Yoga EARTH 19:00～19:30 松田遼
- コア＆シェイプ 19:40～20:10 松田遼
- 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
- プライベートSS 11:10～12:10 山田一志 有料（1レーン使用）
- レディーススイム 有料 13:00～13:50 スタッフ 山田一志
- ぶかぶか運動 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
- ガチガチ改善 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
- 初中級者 エアロビクス 12:20～13:00 大和屋敦子★
- 頑張る筋トレ 13:15～14:15 大和屋敦子★（プレミアム）
- ピラティス 14:30～15:15 有田佳奈（プレミアム）
- 頑張るヨガ 15:30～16:15 溝端静佳 偶数週（プレミアム）
- JSAポールで腰痛予防 16:30～17:30 平田智子 第1・3週目 有料
- 好きになる トレーニング 18:05～18:35 岡本正一★
- Group Fight ® 18:50～19:35 宅見啓司★（プレミアム）
- ととのうヨガ 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）
- 有料（第1・3週目） ダイエット キックボクシング 13:30～14:15 松本典昭★
- 偶数週 ZUMBA ® 14:30～15:00 大和屋敦子★
- Fムーブ 14:30～15:00 平川真弓（奇数週）
- ZUMBA ® 15:30～16:15 松本典昭★ 奇数週（Aスタ開催）（プレミアム）
- 卓球★ 16:35～18:30
- 若さを保つストレッチ 18:50～19:35 岡本正一（プレミアム）
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子

プール
- アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
- ※Fムーブ ファンクショナル ムーブ
- 水中リズム体操 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）
- ゆったりヨガ 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）
- 初級者 エアロビクス 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）
- ヨガ 18:50～19:35 島田真理（プレミアム）
- 初中級者 エアロビクス 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
- JSAポール エクササイズ無料 14:45～15:15 松田 遼
- バレトン 15:30～16:15 平田紀子（プレミアム）
- 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 山田一志
- 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 ポールで らくらく体操 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）
- 初級者 エアロビクス 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★
- 楽楽ヨガ 11:35～12:20 村上伊久子（プレミアム）
- 12:35～12:50 好きになる トレーニング
- 13:00～13:15 リズムに合わせて運動 宅見啓司★
- JSAポール エクササイズ 13:30～15:00 佐伯秀一 奇数週 有料
- ZUMBA GOLD ® 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
- 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
- 水中リズム体操 11:00～11:45 山崎美知子（プレミアム）
- 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
- プールで リズムダンス 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
- プライベートSS 18:00～18:30 山田一志 有料（1レーン使用）

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）
- ストレス発散！ 格闘技 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
- カラダ快適 ポールエクササイズ 13:40～14:40 藤瀬 理 有料￥1,100
- すっきりポール 14:50～15:10 平川真弓
- 16:15～16:30 好きになる トレーニング
- 16:40～16:55 リズムに合わせて運動 宅見啓司★
- クロスフィット 17:10～17:55 宅見啓司★（プレミアム）
- ベリーダンス 18:10～18:55 天餡女（プレミアム）
- よく眠れるヨガ 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 山田一志
- アクアビクス 11:50～12:20 山田一志
- サーキットアクア 15:20～15:50 宅見啓司

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
- 香りでリラックス 12:30～13:15 石井陽子（プレミアム）
- Universal Yoga EARTH 13:30～14:00 松田遼
- 機能改善ストレッチ 16:45～17:15 松田遼
- Group Fight ® 17:30～18:15 垂水 愛★（プレミアム）

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
	初心者クラス

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