フレスコ垂水店　2024年　11～12月　タイムテーブル （初心者向け）

月

スタジオA
- いきいき百歳体操 9:40～10:10 一般無料
- オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:25～10:45 和田直子
- 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
- 好きになるバランスボール 18:15～18:30 松田遼
- 初級者エアロビクス 18:50～19:20 平田智子★
- バレトン 20:35～21:05 ふみ

スタジオB
- 11:50～12:05 好きになるJSAポールEX 松田遼
- ひるね 12:20～12:40
- 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★
- 好きになるストレッチ 13:50～14:05 田中佳子
- JSAポールエクササイズ無料 19:00～19:30 松田遼
- コア＆シェイプ 19:40～20:10 松田遼

プール
- アクアビクス 19:45～20:15 平田智子
- ミックススイム 20:25～20:55 今福伸一

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
- リラックスヨガ 11:25～12:05 大和屋敦子
- 初中級者エアロビクス 12:20～13:00 大和屋敦子★
- 好きになるトレーニング 18:05～18:35 岡本正一★

スタジオB
- いきいき百歳体操 9:40～10:10 一般無料
- 青竹ビクス® 10:30～11:00 森さとみ
- バレエ入門 11:30～12:00 安田千草
- 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）
- 18:25～18:40 好きになるダンス 中田優月
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子
- 20:35～20:50 好きになるダンス 中田優月
- 好きになる肩こり解消 21:00～21:15 山田一志

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
- 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
- 初級者エアロビクス 13:40～14:10 橋本麻友子★
- Group Fight® 15:35～16:05 杉本 昇★
- 頑張らないヨガ 16:15～16:45 杉本 昇
- 16:55～17:10 好きになるバランスボール 松田遼
- 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
- いきいき百歳体操 9:40～10:10 一般無料
- 10:30～10:45 好きになる筋トレ 松田 遼
- JSAポールエクササイズ無料 14:45～15:15 松田 遼
- 自力整体 19:50～20:25 谷下加月夫

プール
- 水中ウォーキング 11:30～11:50 田中鈴香
- アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一
- 初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子
- 軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子

木

休館日

金

スタジオA
- いきいき百歳体操 9:40～10:10 一般無料
- 機能改善ヨガ 12:30～13:00 山崎美知子
- 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
- 15:50～16:05 好きになる剣道 板井征人
- ZUMBA® 20:10～20:40 杖本徳宏★

スタジオB
- はじめて太極拳 10:55～11:25 竹中保仁★
- 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★
- 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
- 好きになる体幹トレーニング 19:45～20:00 藤瀬 理
- 好きになるボクシング 20:15～20:30 藤瀬 理

プール
- 水中ウォーキング 10:30～10:50 山崎美知子
- ミックススイム 坂田 12:45～13:05

土

スタジオA
- シェイプ＆ポール 10:15～10:45 島田真理

スタジオB
- いきいき百歳体操 10:15～10:45 一般無料
- 太極拳 11:05～11:35 瀧本和子★
- 12:30～12:45 好きになる美文字 中田優月
- コア＆シェイプ 13:00～13:30 石井奈美
- 14:50～15:10 すっきりポール 平川真弓
- 15:20～15:35 好きになるFムーブ 平川真弓
- ひるね 15:45～16:05
- 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★

プール
- 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

スタジオB
- いきいき百歳体操 10:15～10:45 一般無料
- リラックスヨガ 11:45～12:15 松岡あけみ
- Universal Yoga EARTH 13:30～14:00 松田遼
- 14:30～14:45 好きになる脳トレ 村井温紀
- 15:05～15:20 好きになる韓国語 荒木実梨
- 好きになるボクシング 15:30～15:45 藤瀬 理
- 機能改善ストレッチ 16:45～17:15 松田遼

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

色	種類
	初心者クラス
	いきいき百歳体操

※15分レッスンは不定期開催

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