全レッスンの90%が初心者の方も大丈夫なクラスです

フレスコ垂水店　2025年　4～6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
- 16:40～16:55 好きになる美文字 中田優月
- 好きになる英会話 17:05～17:20 高橋つぐみ
- 好きになるバランスボール 18:00～18:15 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
- オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:25～10:45 和田直子
- ヨガ 12:55～13:40 加藤公海
- Universal Yoga EARTH 13:50～14:20 市来瞳
- ベリーダンス 13:00～13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝
- 腕肩らくケア 13:40～13:55 山崎恵梨
- ストレッチポール 14:05～14:20 田中佳子
- リズムに合わせて運動 14:30～14:45 踏台で昇降運動 14:55～15:10 市来瞳★
- 15:45～16:00 僕のおすすめのこの一冊 加藤公海
- 16:20～16:35 好きになるヨガ 加藤公海
- 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
- ZUMBA ® 11:25～11:55 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
- 13:30～13:45 好きになるストレッチ 下津正美
- 簡単に分かる身体の仕組み 13:55～14:10 加藤公海
- リラックスヨガ 14:30～15:10 大和屋敦子
- 18:25～18:40 好きになるJSA 榮 領樹
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子
- 好きになる脳トレ 20:25～20:40 村井温紀

プール
- アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
- 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
- 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
- JSAポール エクササイズ無料 14:45～15:15 松田 遼
- 16:55～17:10 好きになる英会話 高橋つぐみ
- モルック 17:20～17:35 狭山華奈★
- 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 セルフフェイシャルマッサージ 市来瞳
- 17:40～17:55 好きになるリフティング 梅本國士
- ZUMBA ® 20:10～20:40 杣本徳宏★
- 好きになるJSA 20:50～21:05 榮 領樹

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
- 好きになる折紙 狭山華奈
- モルック 20:15～20:30 徳島琴美★

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
- 19:45～20:00

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
- 12:20～12:50 JSAポール エクササイズ無料 榮 領樹
- コア＆シェイプ 13:00～13:30 石井奈美
- いきいき百歳体操 14:00～14:30 一般無料
- 14:50～15:10 すっきりポール 平川真弓
- 15:25～15:40 今さら聞けないスマホの使い方 下津正美
- 好きになるトレーニング 16:15～16:30
- 16:40～16:55 好きになるタオルエクサ 宅見啓司★

プール
- アクアビクス 11:50～12:20 スタッフ
- 好きになる水中ウォーキング 12:30～12:45 山本有里子
- 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
- 好きになるボクシング 14:30～14:45 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

- ●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