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　7～9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
- Universal Yoga EARTH 13:50～14:20 市来瞳
- 好きになる英会話 17:30～17:45 髙橋つぐみ
- 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
- 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 13:45～14:00 山崎恵梨
- 簡単に分かる身体の仕組み 加藤公海 14:10～14:25
- ストレッチポール 14:35～14:50 田中佳子
- リズムに合わせて運動 15:00～15:15
- 踏台で昇降運動 15:25～15:40 市来瞳★
- JSAボール 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ボール エクササイズ無料 9:40～10:10 平田紀子
- ストレッチ＆ポール 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
- 機能改善スマートワークアウト 13:15～13:45 榮 領樹
- 好きになる ストレッチ 下津正美
- リラックスヨガ 14:30～15:10 大和屋敦子
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子
- 20:35～20:50 モルック体験 村井温紀★

プール
- アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
- 14:00～14:15
- 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
- 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
- 17:15～17:45 イラスト教室 井上沙月
- ZUMBA ® 20:10～20:40 枚本徳宏★

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
- JSAポール エクササイズ無料 19:45～20:15 榮 領樹
- モルック体験 20:30～20:45 徳島琴美★

プール
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 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
- いきいき百歳体操 12:15～12:45 一般無料

スタジオB
- ポールDEピラティス 13:45～14:30 榮 領樹
- 14:50～15:10 すっきりポール 平川真弓
- 15:30～15:45 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 16:40～16:55
- 好きになる タオルエクサ 宅見啓司★

プール
- 軸アクア 11:50～12:20 榮 領樹
- サーキットアクア 15:20～15:50 宅見啓司
- 16:15～16:30

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
- 好きになる折紙 10:55～11:10 狭山華奈
- 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
- 16:15～16:30 好きになる ボクシング 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