

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 10～12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                                           |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      | 休<br>館<br>日 |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| いきいき百歳体操<br>9:40～10:10<br>一般無料                           | タイ式ヨガ<br>9:45～10:30<br>吉田奈穂<br>(プレミアム)                | 成人スイム<br>有料<br>10:10～11:00<br>坂田暢子      | JSAボール<br>エクササイズ無料<br>9:40～10:10                              | いきいき百歳体操<br>9:40～10:10<br>一般無料               |                                 | 背骨<br>コンディショニング<br>9:50～10:20<br>今峯扶美子                                                    | いきいき百歳体操<br>9:40～10:10<br>一般無料               |                                      |             | いきいき百歳体操<br>9:40～10:10<br>一般無料         | 奇数週 太極扇 周<br>偶数週 太極剣 竹中<br>9:45～10:45★<br>¥1,100(1回)                     |                                 |                                                      | シェイプ&ボール<br>10:15～10:45<br>島田真理 | キッズ<br>体育教室<br>10:15～11:05<br>宅見啓司 |                                    | いきいき百歳体操<br>10:15～10:45<br>一般無料                                  | 軸アクア<br>10:30～11:00<br>松田遼                    |                                  |  |  |  |
| オンラインレッスン<br>骨盤底筋運動<br>10:25～10:45<br>和田直子               | もっと<br>ベリーダンス<br>10:40～11:40<br>天鯛女<br>有料             |                                         | 平田紀子                                                          | ガチガチ改善<br>10:30～11:15<br>安田千草<br>(プレミアム)     | 青竹ピクス®<br>10:30～11:00<br>森さとみ   | アクアピクス<br>10:30～11:00<br>平田紀子                                                             | ZUMBA®<br>10:30～11:15<br>今峯扶美子★<br>(プレミアム)   |                                      |             | 軸アクア<br>10:35～11:20<br>田中鈴香<br>(プレミアム) | やさしいヨガ<br>10:35～11:20<br>三木祥子<br>オンラインレッスン<br>(プレミアム)                    | はじめて太極拳<br>10:55～11:25<br>竹中保仁★ | 水中ウォーキング<br>10:30～10:55                              |                                 |                                    | キッズ<br>体育教室<br>11:15～12:05<br>宅見啓司 | 成人スイム<br>有料<br>10:50～11:40<br>鈴木和美                               | ピラティス<br>10:45～11:30<br>佐々木千春<br>(プレミアム)      |                                  |  |  |  |
| 心身スッキリ&ヨガ<br>11:00～11:45<br>和田直子<br>オンラインレッスン<br>(プレミアム) |                                                       |                                         | ストレッチ&ボール<br>11:30～12:00<br>大和屋敦子                             | バレエ入門<br>11:30～12:00<br>安田千草                 |                                 | ゆったりヨガ<br>11:30～12:15<br>赤坂雅好<br>(プレミアム)                                                  | 太極拳<br>11:00～12:30<br>周偉★<br>有料              | 水中ウォーキング<br>11:30～11:50              |             |                                        |                                                                          | 山崎美知子                           | ステップ<br>コンディショニング<br>11:00～11:45<br>島田真理★<br>(プレミアム) |                                 |                                    | アクア三昧<br>11:50～12:35<br>岡本正一       | イベントクラス<br>11:45～18:00<br>※不定期開催<br>開催しない場合は<br>スタジオBのクラス<br>を実施 | リラックスヨガ<br>11:45～12:15<br>松岡あけみ               | プライベートレッスン<br>11:40～12:10<br>松田遼 |  |  |  |
| エアロビクス<br>12:00～12:45<br>市来瞳★<br>(プレミアム)                 | バレトン<br>11:55～12:40<br>平田紀子<br>(プレミアム)                |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              | 成人スイム<br>有料<br>12:00～12:50<br>松田遼    |             | 機能改善ヨガ<br>12:30～13:00<br>山崎美知子         | 12:35～12:50<br>好きになる<br>トレーニング<br>13:00～13:15<br>リズムに合わせて<br>運動<br>宅見啓司★ | ミックススイム 坂田<br>12:45～13:05       |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  | 香りでリラックス<br>12:30～13:15<br>石井陽子<br>(プレミアム)    | イベントクラス<br>12:30～18:00<br>※不定期開催 |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         | 初中級者<br>エアロビクス<br>12:20～13:00<br>大和屋敦子★                       | ピラティス<br>12:15～13:00<br>安田千草<br>(プレミアム)      |                                 | オンラインレッスン<br>Universal<br>Yoga EARTH<br>(ユニバーサル ヨガ アース)<br>12:35～13:20<br>関川太一<br>(プレミアム) | 太極扇<br>12:50～14:20<br>周偉★<br>有料              | レディーススイム<br>有料<br>13:00～13:50<br>松田遼 |             |                                        |                                                                          |                                 | グループセンタージ<br>13:00～13:30<br>鈴木和美                     |                                 |                                    |                                    |                                                                  | Universal<br>Yoga EARTH<br>13:30～14:00<br>松田遼 |                                  |  |  |  |
| ヨガ<br>12:55～13:40<br>加藤公海<br>(プレミアム)                     | ベリーダンス<br>13:00～13:30<br>奇数週 藤田江利<br>偶数週 小高千枝         | レディーススイム<br>有料<br>13:00～13:50<br>榮 領樹   | 頑張る筋トレ<br>13:15～14:15<br>大和屋敦子★<br>(プレミアム)                    | 機能改善スマート<br>ワークアウト<br>13:15～13:45<br>榮 領樹    |                                 | 初級者<br>エアロビクス<br>13:40～14:10<br>橋本麻友子★                                                    |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 | 成人スイム<br>有料<br>13:10～14:00<br>坂田暢子                   |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| Universal<br>Yoga EARTH<br>13:50～14:20<br>市来瞳            | 自力整体<br>13:45～14:00<br>山崎恵梨                           |                                         |                                                               |                                              |                                 | 頑張りない筋トレ<br>14:25～15:25<br>杉本 昇<br>(プレミアム)                                                | JSAボール<br>エクササイズ無料<br>14:45～15:15<br>松田 遼    | アクアピクス<br>14:00～14:30<br>岡本正一        |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| JSAボール<br>エクササイズ<br>14:30～15:15<br>(プレミアム)               | ストレッチボール<br>14:15～14:30<br>田中佳子                       | ぶかぶか運動<br>14:00～14:45<br>松田遼<br>(プレミアム) | リラックスヨガ<br>14:30～15:15<br>大和屋敦子<br>(プレミアム)                    |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| 岡本秀美                                                     | 15:00～15:15                                           |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| SALSATION®<br>15:30～16:15<br>中橋洋子★<br>(プレミアム)            | リズムに合わせて<br>運動<br>15:25～15:40<br>市来瞳★                 |                                         | ZUMBA®・奇<br>Group Fight®・偶<br>15:30～16:15<br>松本典昭★<br>(プレミアム) | 卓球★<br>16:05～16:50                           |                                 | 頑張りないヨガ<br>16:15～16:45<br>杉本 昇                                                            |                                              | 成人スイム<br>有料<br>16:15～17:05<br>榮 領樹   |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          | キッズ<br>体育教室<br>16:15～17:05<br>宅見啓司                    | はじめて水泳<br>有料<br>16:15～17:05<br>市来 瞳     | JSAボールで<br>腰痛予防<br>16:30～17:30<br>平田智子<br>第1・3週目<br>有料        |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| 18:15～18:30<br>バランスボール<br>松田遼                            | 卓球★<br>17:30～18:30                                    |                                         |                                                               |                                              |                                 | ダンス スクール<br>17:15～18:00<br>谷下加月夫★<br>有料                                                   | ファンクショナル<br>ローラーピラティス<br>17:45～18:30<br>島田真理 |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         | 好きになる<br>トレーニング<br>18:05～18:35<br>岡本正一★                       |                                              |                                 | ジュニアコース<br>(小学3～6年生)                                                                      | ¥1,430(1回)                                   |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| 初級者<br>エアロビクス<br>18:50～19:20<br>平田智子★                    | JSAボール<br>エクササイズ無料<br>19:00～19:30<br>松田遼              |                                         | Group Fight®<br>18:50～19:35<br>宅見啓司★<br>(プレミアム)               | 若さを保つストレッチ<br>18:50～19:35<br>岡本正一<br>(プレミアム) |                                 | ヨガ<br>18:50～19:35<br>島田真理<br>(プレミアム)                                                      | ダンス スクール<br>18:45～19:30<br>谷下加月夫★<br>有料      |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| ゆったりヨガ<br>19:40～20:25<br>ふみ<br>(プレミアム)                   | コア&シェイプ<br>19:40～20:10<br>松田遼                         | アクアピクス<br>19:45～20:15<br>平田智子           | ととのうヨガ<br>19:45～20:30<br>岡本正一<br>(プレミアム)                      | フラダンス<br>19:45～20:15<br>高原久美子                | サーキットアクア<br>19:50～20:20<br>宅見啓司 | 初中級者<br>エアロビクス<br>19:45～20:25<br>島田真理★                                                    | 一般コース<br>(中学生以上)                             | 初級水泳<br>19:15～19:35<br>坂田暢子          |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
| バレトン<br>20:35～21:05<br>ふみ                                | 疲労回復ヨガ<br>20:30～21:30<br>原ももこ<br>オンラインレッスン<br>(プレミアム) | ミックススイム<br>20:25～20:55<br>今福伸一          |                                                               |                                              |                                 | JSAボール<br>エクササイズ無料<br>20:35～21:05<br>松田 遼                                                 |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       | プライベートSS<br>21:00～21:30<br>今福伸一         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       | 有料(1レーン使用)                              |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    | 色                                                                |                                               | 種類                               |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    | プレミアム                                                            |                                               | 定額制受け放題プラン対象クラス                  |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | イベントレッスン                         |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | 初心者クラス                           |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | スタジオ有料スクール                       |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | プール有料スクール                        |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | 卓球                               |  |  |  |
|                                                          |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               | 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 ktlv.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                                                |                                                       |                                         |                                                               |                                              |                                 |                                                                                           |                                              |                                      |             |                                        |                                                                          |                                 |                                                      |                                 |                                    |                                    |                                                                  |                                               |                                  |  |  |  |