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　（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
- 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
- 自力整体 13:45～14:00 山崎恵梨
- ストレッチポール 14:15～14:30 田中佳子
- フェイシャルマッサージ 15:00～15:15
- リズムに合わせて運動 15:25～15:40 市来瞳★
- 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
- 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
- Group Centergy 15:20～15:50 鈴木和美
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子
- Group Centergy 20:35～21:20 稲田三菜

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
- 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
- セルフフェイシャルマッサージ 15:50～16:05 市来瞳
- 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★
- 好きになる トレーニング 12:35～12:50
- リズムに合わせて運動 13:00～13:15 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

プール
- 水中ウォーキング 10:30～10:55 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
- Group Centergy 13:00～13:30 鈴木和美
- 好きになる スペシャル 14:00～14:30 スタッフ

スタジオB
- 14:40～15:00 すっきりポール 平川真弓
- 好きになる タオルエクサ 16:45～17:15 宅見啓司★
- 好きになる トレーニング 17:25～17:55 宅見啓司★

プール
- アクア三昧 11:50～12:35 岡本正一
- 水中ウォーキング 12:45～13:00 須賀英二郎
- サーキットアクア 14:00～14:30 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
- 16:15～16:30 ボクシング ミット打ち 藤瀬 理
- 機能改善ストレッチ 16:45～17:15 松田遼
- ポールDEピラティス 17:25～18:05 榮 領樹

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