

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resco垂水店 2026年 1~3月 タイムテーブル

月	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	木	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														
月	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	タイ式ヨガ 9:45~10:30 吉田奈穂 (プレミアム)	成人スイム 有料	JSAポール エクササイズ無料 9:40~10:10	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	背骨 コンディショニング 9:50~10:20	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	軸アクラ 10:35~11:20	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	奇数週 太極扇 偶数週 太極剣 9:45~10:45 ¥1,100(1回) 竹中保仁★	やさしいヨガ 10:35~11:20	水中ウォーキング 10:30~10:55	キッズ 体育教室 9:15~10:05 宅見啓司	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15													
火曜日	オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:25~10:45	和田直子(祝日休講)	好きなになる スペシャルレッスン 10:40~11:10	市来瞳	ガチガチ改善 10:30~11:15	青竹ピクス ◎ 10:30~11:00 安田千草 (プレミアム)	アクアピクス 10:30~11:00 平田紀子	ZUMBA ◎ 10:30~11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	三木祥子 オンラインレッスン (プレミアム)	太極拳 11:35~12:20 竹中保仁★	水中ウォーキング 11:30~11:50	水中ウォーキング 10:30~10:55	山崎美知子 オンラインレッスン 11:05~11:45 島崎美知子★	ステップ コンディショニング 11:00~11:45 島崎美知子★	キッズ 体育教室 11:15~12:05 宅見啓司	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15												
水曜日	心身スッキリ&ヨガ 11:00~11:45	和田直子(祝日休講)	オンラインレッスン (プレミアム)	パレトン 11:55~12:40	Universal Yoga EARTH 12:00~12:30	市来瞳	ストレッチ&ポール 11:30~12:00 大和屋敦子	バレエ入門 11:30~12:00 安田千草	ゆったりヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)	水中ウォーキング 11:30~11:50	田中鈴香 (プレミアム)	太極拳 11:35~12:20 竹中保仁★	楽楽ヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	イベントクラス 11:45~18:00 ※不定期開催	イベントクラス 11:45~12:15 松岡あけみ	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催														
木曜日	ヨガ 12:55~13:40	加藤公海 (プレミアム)	ペリーダンス 12:50~13:20	奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝	じゃぶじゃぶ運動 13:20~13:50	市来瞳	初級者 エアロピクス 12:20~13:00 大和屋敦子★	ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (プレミアム)	パワーヨガ 12:30~13:30 寺田麻未	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料	レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田達	太極拳 12:35~12:50 山崎美知子	水中リズム体操 13:00~13:50 松田達	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ミックススイム 坂田 12:45~13:05										
金曜日	JSAポール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)	踏台で昇降運動	ZUMBA ◎+奇 Group Fight ◎+偶 15:30~16:15	Group Centergy ◎ 15:20~15:50	Group Fight ◎ 15:35~16:05	杉本 昇★	頑張らない筋トレ 14:25~15:25 大和屋敦子 (プレミアム)	JSAポール エクササイズ無料 14:45~15:15	松田 達	初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★	アクリアビクス 14:00~14:30 岡本正一	レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田達	フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	JSAポール エクササイズ 13:30~15:00	佐伯秀一 奇数週 有料	ZUMBA GOLD ◎ 14:15~15:15 今峯扶美子★ 偶数週 有料	初級者 エアロピクス 14:25~14:55 安田千草★	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）							
土曜日	岡本秀美 15:00~15:15	リズムに合わせて 運動	SALSATION ◎ 15:25~15:40	市来瞳★	じゃぶじゃぶ運動 14:00~14:45	松田達 (プレミアム)	リラックスヨガ 14:30~15:15 大和屋敦子 (プレミアム)	水中リズム体操 15:00~15:45	松田 達	初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★	アクリアビクス 14:00~14:30 岡本正一	レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田達	フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	JSAポール エクササイズ 13:30~15:00	佐伯秀一 奇数週 有料	ZUMBA GOLD ◎ 14:15~15:15 今峯扶美子★ 偶数週 有料	初級者 エアロピクス 14:25~14:55 安田千草★	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）							
日曜日	初級者 エアロピクス 18:50~19:20	平田智子★	JSAポール エクササイズ無料 19:00~19:30	松田 達	JSAポールで 腰痛予防 16:30~17:30	平田智子 第1~3週目 有料	ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料	ファンクショナル ローラーピラティス 17:45~18:30 島田真理	¥1,430 (1回)	ヨガ 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)	ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料	エアロピクス 18:10~18:55 野村健一郎★ (プレミアム)	ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料	初級水泳 19:15~19:35	坂田暢子	BAILA BAILA ◎ 16:15~17:00 野村健一郎★ (プレミアム)	初級者 エアロピクス 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）								
月曜日	ゆったりヨガ 19:40~20:25	ふみ (プレミアム)	コア&シェイプ 19:40~20:10	松田 達	卓球★ 17:30~18:30	アクリアビクス 19:45~20:15	ゆったりヨガ 19:45~20:30	フランダンス 19:45~20:15	高原久美子	Group Fight ◎ 18:50~19:35	若さを保つストレッチ 18:50~19:35	初級者 エアロピクス 19:45~20:25	自力整体 19:50~20:25	軸アクラ 19:45~20:15	初級水泳 19:15~19:35	坂田暢子	ヒップホップ 20:30~21:30	谷下加月夫★ 有料(1レーン使用)	初級者 エアロピクス 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）						
火曜日	バレトン 20:35~21:05	ふみ	疲労回復ヨガ 20:30~21:30	原ももこ	オンラインレッスン (プレミアム)	ミックススイム 20:25~20:55	今福伸一	Group Centergy ◎ 20:35~21:20	稲田三菜 (プレミアム)	JSAポール エクササイズ無料 20:35~21:05	プライベートSS 20:30~21:30	谷下加月夫★ 有料(1レーン使用)	JSAポール エクササイズ無料 20:35~21:05	ヒップホップ 20:30~21:30	坂田暢子	プライベートSS 20:30~21:30	谷下加月夫★ 有料(1レーン使用)	初級者 エアロピクス 19:45~20:25	自力整体 19:50~20:25	軸アクラ 19:45~20:15	初級水泳 19:15~19:35	坂田暢子	ZUMBA ◎ 20:10~20:40	松田 達	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）
水曜日	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(祝日休講)	好きなになる スペシャルレッスン 10:40~11:10	市来瞳	JSAポール エクササイズ無料 9:40~10:10	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	背骨 コンディショニング 9:50~10:20	今峯扶美子★ (プレミアム)	アクアピクス 10:30~11:00	平田紀子	ZUMBA ◎ 10:30~11:15	今峯扶美子★ (プレミアム)	軸アクラ 10:35~11:20	田中鈴香 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）									
木曜日	心身スッキリ&ヨガ 11:00~11:45	和田直子(祝日休講)	オンラインレッスン (プレミアム)	パレトン 11:55~12:40	Universal Yoga EARTH 12:00~12:30	市来瞳	ストレッチ&ポール 11:30~12:00	バレエ入門 11:30~12:00	安田千草	ゆったりヨガ 11:30~12:15	鈴木和美	初級者 エアロピクス 11:15~12:05	周偉★ 有料	水中ウォーキング 11:30~11:50	田中鈴香 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）									
金曜日	ヨガ 12:55~13:40	加藤公海 (プレミアム)	ペリーダンス 12:50~13:20	奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝	じゃぶじゃぶ運動 13:20~13:50	市来瞳	初級者 エアロピクス 12:20~13:00	ピラティス 12:15~13:00	安田千草 (プレミアム)	パワーヨガ 12:30~13:30	寺田麻未	太極扇 12:50~14:20	周偉★ 有料	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）										
土曜日	JSAポール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)	踏台で昇降運動	ZUMBA ◎+奇 Group Fight ◎+偶 15:30~16:15	Group Fight ◎ 15:30~16:15	松本典昭★	卓球★	リラックスヨガ 14:30~15:15	大和屋敦子 (プレミアム)	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）	（プレミアム）</td																								