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　2026年　4～6月　タイムテーブル

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(祝日休講)
- 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)
- バレトン 11:55～12:40 平田紀子 (プレミアム)
- ベリーダンス 12:50～13:20 偶数週 小高千枝
- ポールDEピラティス 13:30～14:10 榮 領樹
- JSAポール エクササイズ 14:30～15:15 (プレミアム) 岡本秀美
- 週替わりレッスン 15:30～16:30
- 初級者 エアロビクス 18:50～19:20 平田智子★
- ゆったりヨガ 19:40～20:25 ふみ (プレミアム)
- バレトン 20:35～21:05 ふみ

スタジオB
- タイ式ヨガ 9:45～10:30 吉田奈穂 (プレミアム)
- 好きになる スペシャルレッスン 10:40～11:10 市来瞳
- Universal Yoga EARTH 12:00～12:30 市来瞳
- ヨガ 12:55～13:40 加藤公海 (プレミアム)
- 14:15～14:30 リズムに合わせて運動 市来瞳★
- 踏台で昇降運動 14:40～14:55
- キッズ スイミングスクール バランスボール運動 15:20～15:50
- キッズ 体育教室 16:15～17:05 宅見啓司
- 卓球★ 17:30～18:30
- 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
- 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)

プール
- 成人スイム 有料 10:10～11:00 坂田暢子
- レディーススイム 有料 12:10～13:00 榮 領樹
- じゃぶじゃぶ運動 13:20～13:50 市来瞳
- ぷかぷか運動 14:00～14:45 松田遼 (プレミアム)
- キッズ スイミングスクール 15:45～17:15
- 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
- プライベートSS 21:00～21:30 今福伸一 有料(1レーン使用)

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
- ガチガチ改善 10:30～11:15 安田千草 (プレミアム)
- ストレッチ＆ポール 11:30～12:00 大和屋敦子
- 初中級者 エアロビクス 12:20～13:00 大和屋敦子★
- 頑張る筋トレ 13:15～14:15 大和屋敦子★ (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)
- ZUMBA ®・奇 Group Fight ®・偶 15:30～16:15 松本典昭★ (プレミアム)
- 好きになる トレーニング 18:05～18:35 岡本正一★
- Group Fight ® 18:50～19:35 宅見啓司★ (プレミアム)
- ゆったりヨガ 19:45～20:30 岡本正一 (プレミアム)
- ベリーダンス 20:45～21:15 奇数週　藤田江利

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
- ピラティス 12:15～13:00 安田千草 (プレミアム)
- 機能改善スマートワークアウト 13:15～13:45 榮 領樹
- 卓球★ 14:05～14:50
- キッズ スイミングスクール バランスボール運動 15:20～15:50
- キッズ 体育教室 17:15～18:05 宅見啓司
- 若さを保つストレッチ 18:50～19:35 岡本正一 (プレミアム)
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子
- Group Centergy ® 20:35～21:20 稲田三菜 (プレミアム)

プール
- アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
- 水中リズム体操 15:00～15:45 平田智子 (プレミアム)
- キッズ スイミングスクール 15:45～17:15
- サーキットアクア 19:50～20:20 宅見啓司

水

スタジオA
- 背骨 コンディショニング 9:50～10:20 今峯扶美子
- ZUMBA ® 10:30～11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)
- ゆったりヨガ 11:30～12:15 赤坂雅好 (プレミアム)
- パワーヨガ 12:30～13:30 寺田麻未 (プレミアム)
- 初級者 エアロビクス 13:40～14:10 橋本麻友子★
- 頑張らない筋トレ 14:25～15:25 杉本 昇 (プレミアム)
- Group Fight ® 15:35～16:05 杉本 昇★
- 頑張らないヨガ 16:15～16:45 杉本 昇
- ダンス スクール 17:15～18:00 谷下加月夫★ 有料
- ジュニアコース (小学3～6年生) ヨガ 18:50～19:35 島田真理 (プレミアム)
- 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
- 太極拳 11:00～12:30 周偉★ 有料
- 太極扇 12:50～14:20 周偉★ 有料
- JSAポール エクササイズ無料 14:30～15:00 松田 遼
- キッズ スイミングスクール バランスボール運動 15:20～15:50
- 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)
- ダンス スクール 18:45～19:30 谷下加月夫★ 有料 一般コース (中学生以上)
- 自力整体 19:50～20:25 谷下加月夫
- ヒップホップ 20:35～21:30 谷下加月夫★ (プレミアム)

プール
- 軸アクア 10:35～11:20 田中鈴香 (プレミアム)
- 水中ウォーキング 11:30～11:50 田中鈴香
- 成人スイム 有料 12:30～13:20 松田遼
- アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一
- キッズ スイミングスクール 15:45～17:15
- 初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子
- 軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子
- プライベートSS 20:30～21:30 坂田暢子 有料(1レーン使用)

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
- やさしいヨガ 10:35～11:20 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★ (プレミアム)
- 機能改善ヨガ 12:30～13:00 山崎美知子
- フラダンス 13:20～14:05 近藤弘子 (プレミアム)
- 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
- BAILA BAILA ® 16:15～17:00 野村健一郎★ (プレミアム)
- キッズ スイミングスクール バランスボール運動 17:15～17:45
- エアロビクス 18:10～18:55 野村健一郎★ (プレミアム)
- マスターステップ 19:10～19:55 枚本徳宏★ (プレミアム)
- ZUMBA ® 20:10～20:40 枚本徳宏★

スタジオB
- 奇数週 太極扇 偶数週 太極剣 9:45～10:45 ￥1,100(1回) 竹中保仁★
- はじめて太極拳 10:55～11:25 竹中保仁★
- 楽楽ヨガ 11:35～12:20 村上伊久子 (プレミアム)
- 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★
- 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
- アクティブストレッチ＆ヨガ 15:30～17:00 ふみ 第1・3週目 有料 カルチャールーム
- キッズ体育教室 16:15～17:05 宅見啓司
- キッズ 体育教室 17:15～18:05 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
- 水中リズム体操 11:05～11:45 山崎美知子
- ミックススイム 坂田 12:45～13:05
- 成人スイム 有料 13:10～14:00 坂田暢子
- プールでリズムダンス 14:15～15:00 ふみ (プレミアム)
- キッズ スイミングスクール 15:45～17:15

土

スタジオA
- シェイプ＆ポール 10:15～10:45 島田真理
- ステップ コンディショニング 11:00～11:45 島田真理★ (プレミアム)
- イベントクラス 12:00～20:00 ※不定期開催 開催しない場合はスタジオBのクラスを実施

スタジオB
- キッズ 体育教室 9:15～10:05 宅見啓司
- キッズ 体育教室 10:15～11:05 宅見啓司
- キッズ 体育教室 11:15～12:05 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) 12:05～12:50 関川太一 (プレミアム)
- マーシャル エクササイズ 13:20～13:50 石井立樹★
- コア＆シェイプ 14:05～14:35 石井立樹★
- キッズ 体育教室 15:15～16:05 宅見啓司
- 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★
- ベリーダンス 18:10～18:55 天鈿女 (プレミアム)
- よく眠れるヨガ 19:10～19:55 石井陽子 (プレミアム)

プール
- キッズ スイミングスクール 9:00～11:15
- アクア三昧 11:50～12:35 岡本正一 (プレミアム)
- サーキットアクア 14:00～14:30 宅見啓司

日

スタジオA
- ピラティス 10:45～11:30 佐々木千春 (プレミアム)
- イベントクラス 11:45～18:00 ※不定期開催 開催しない場合はスタジオBのクラスを実施

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
- 香りでリラックス 12:30～13:15 石井陽子 (プレミアム)
- Universal Yoga EARTH 13:30～14:00 松田遼
- カラダ快適 ポールエクササイズ 15:00～16:00 藤瀬 理 有料￥1,100
- 機能改善ストレッチ 16:45～17:15 松田遼

プール
- キッズ スイミングスクール 9:00～11:15
- イベントクラス 12:30～18:00 ※不定期開催

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　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