フレスコ垂水店　2026年　4月～6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(祝日休講)
- 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
- 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★
- バレトン 20:35～21:05 ふみ

スタジオB
- 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
- 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
- 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
- じゃぶじゃぶ運動 13:20～13:50 市来瞳
- 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 11:30～12:00 大和屋敦子
- 初中級者 エアロビクス 12:20～13:00 大和屋敦子★
- 好きになる トレーニング 18:05～18:35 岡本正一★
- 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
- 機能改善スマート ワークアウト 13:15～13:45 榮 領樹
- フラダンス 19:45～20:15 高原久美子

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
- 背骨 コンディショニング 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ボール 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ボール エクササイズ無料 14:30～15:00 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
- 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ボール エクササイズ無料 19:45～20:15 榮 領樹

プール
- 水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ 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

土

スタジオA
- シェイプ＆ポール 10:15～10:45 島田真理

スタジオB
- 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★
- 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
- 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
- 機能改善ストレッチ 16:45～17:15 松田遼

プール

- ●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