# フレスコ垂水店　2026年　7月～9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
- ボールDEピラティス 13:30～14:10 榮 領樹
- 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 10:55～11:25 市来瞳
- Universal Yoga EARTH 12:00～12:30 市来瞳
- 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

## 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 18:15～18:45 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
- 青竹ピクス ® 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

## 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★
- 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

## 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★

### プール

- サーキットアクア 14:00～14:30 宅見啓司

## 日

### 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

- サーキットアクア 14:00～14:30 宅見啓司

---

- ●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