

フレスコ垂水店 2026年 10月～12月 タイムテーブル (初心者向け)

月			火			水			木	金			土			日		
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	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
									休 館 日									
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 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	いきいき百歳体操 9:40～10:10 一般無料			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)			平田紀子										シェイプ&ボール 10:15～10:45 島田真理				いきいき百歳体操 10:15～10:45 一般無料	
	好きになる スペシャルレッスン 10:55～11:25			青竹ビクス® 10:30～11:00 森さとみ	アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子							水中ウォーキング 10:30～10:55						
	市来瞳		ストレッチ&ボール 11:30～12:00 大和屋敦子	バレエ入門 11:30～12:00 安田千草				水中ウォーキング 11:30～11:50 田中鈴香				山崎美知子						
	Universal Yoga EARTH 12:00～12:30 市来瞳																	リラックスヨガ 11:45～12:15 松岡あけみ
ベリーダンス 12:50～13:20 偶数週 小高千枝			初中級者 エアロビクス 12:20～13:00 大和屋敦子★							機能改善ヨガ 12:30～13:00 山崎美知子								
		じゃぶじゃぶ運動 13:20～13:50 市来瞳		機能改善スマート ワークアウト 13:15～13:45 榮 領樹								ミックススイム 坂田 12:45～13:05						
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 13:40～14:10 橋本麻友子★		アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一						マーシャル エクササイズ 13:20～13:50 石井立樹★			Universal Yoga EARTH 13:30～14:00 松田遼	
							JSAボール エクササイズ無料 14:30～15:00 松田 遼			初級者 エアロビクス 14:25～14:55 安田千草★				コア&シェイプ 14:05～14:35 石井立樹★	サーキットアクア 14:00～14:30 宅見啓司			
										コア&シェイプ 15:10～15:40 安田千草								
						Group Fight® 15:35～16:05 杉本 昇★												
						頑張らないヨガ 16:15～16:45 杉本 昇												
			好きになる トレーニング 18:15～18:45 岡本正一★	SALSATION® 18:35～19:35 大橋恵美														
初級者 エアロビクス 18:50～19:20 平田智子★	JSAボール エクササイズ無料 19:00～19:30 松田遼									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								
	コア&シェイプ 19:40～20:10 松田遼	アクアビクス 19:45～20:15 平田智子		フラダンス 19:45～20:15 高原久美子		初中級者 エアロビクス 19:45～20:25 島田真理★	自力整体 19:50～20:25 谷下加月夫	初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子			JSAボール エクササイズ無料 19:45～20:15 榮 領樹							
								軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子		ZUMBA® 20:10～20:40 秋本徳宏★								
バレトン 20:35～21:05 ふみ			ベリーダンス 20:45～21:15 奇数週 藤田江利			JSAボール エクササイズ無料 20:35～21:05 松田 遼												

●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 ktlv.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