

フィットネスクラブタイムスケジュール フレスコ 垂水店 2022年 5~6月

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	スタジオA	スタジオB	プール
おはよう体操 9:40~10:00 オンラインレッスン ひめトレ 10:10~10:30 和田直子 機能改善ヨガ 10:45~11:30 和田直子 オンラインレッスン	ベリーダンス アドバンス 10:30~11:30 天細女 有料 ルーシーダットン 11:45~12:30 吉田奈穂 (プレミアム) エアロワーク 12:00~12:45 市来瞳 (プレミアム) ベリーダンス 13:00~13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝 ファンクショナル ムーブ 14:00~14:45 (プレミアム) 佐伯秀一 JSAボール エクササイズ 15:00~15:45 (プレミアム) 岡本秀美 ウェーブストレッチ 16:15~16:45 岡本幸子	成人スイム 有料 坂田帽子 10:10~11:00 レディーススイム 有料 13:00~13:50 藤本雅之 軸アクア 14:00~14:45 岡本幸子 (プレミアム) はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来瞳 プライベートSS 18:00~18:30 藤本雅之 有料(1レーン使用) ミックススイム 19:10~19:30 スタッフ アクアビクス 19:45~20:15 平田智子 疲労回復ヨガ 20:30~21:30 原ももこ オンラインレッスン	JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10 平田紀子 関節運動 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム) BAILA BAILA 60 11:00~12:00 森さとみ ¥1,650(1回) パレエ入門 11:30~12:00 安田千草 カラダ引き締め 12:30~13:10 大和屋敦子 かんたんエアロ 13:25~14:15 大和屋敦子 (プレミアム) かんたん ダンス フィットネス 14:30~15:15 宅見啓司 (プレミアム) バレーボール 16:30~17:15 平田紀子 (プレミアム) 格闘技エクササイズと 筋トレ 18:50~19:35 (プレミアム) 宅見啓司 ウエルビクス 19:45~20:30 岡本正一 (プレミアム) パレエ 20:40~21:10 谷垣希代子 コア&シェイプ 20:50~21:20 宅見啓司	おはよう体操 9:40~10:00 青竹ビクス 10:15~10:45 森さとみ BAILA BAILA 60 11:00~12:00 森さとみ ¥1,650(1回) カラダ引き締め 12:30~13:10 大和屋敦子 かんたんエアロ 13:25~14:15 大和屋敦子 (プレミアム) かんたん ダンス フィットネス 14:30~15:15 宅見啓司 (プレミアム) バレーボール 16:30~17:15 平田紀子 (プレミアム) 格闘技エクササイズと 筋トレ 18:50~19:35 (プレミアム) 宅見啓司 ウエルビクス 19:45~20:30 岡本正一 (プレミアム) パレエ 20:40~21:10 谷垣希代子 コア&シェイプ 20:50~21:20 宅見啓司	アクアビクス 10:30~11:00 平田紀子 プライベートSS 11:10~12:10 藤本雅之 有料(1レーン使用) アクアビクス 13:15~14:00 平田智子 はじめて水泳 有料 14:10~15:00 藤本雅之 プライベートSS 18:00~18:30 藤本雅之 有料(1レーン使用) サーキットアクア 19:50~20:20 宅見啓司	ZUMBA 10:30~11:15 今峯扶美子 (プレミアム) リラックスヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム) オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 12:35~13:20 関川太一 ポール 13:40~14:10 橋本麻友子 ピラティス 14:25~14:55 有田佳奈 機能改善ストレッチ 15:15~16:00 岡本正一 (プレミアム) JSAボール エクササイズ無料 16:15~16:45 松田遼 マインド ボディヨガ 18:50~19:35 島田真理 (プレミアム) ベーシックウォーク 19:50~20:20 島田真理 フラダンス 20:35~21:05 高原久美子 ヒップホップ 20:30~21:30 谷下加月夫 (プレミアム)	おはよう体操 9:40~10:00 今峯扶美子 太極拳 11:00~12:30 周俣 有料 リラックスヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム) オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 12:35~13:20 関川太一 太極扇 13:00~14:30 周俣 有料 ポール 13:40~14:10 橋本麻友子 ZUMBA 14:25~14:55 安田千草 コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草 BAILA BAILA 15:55~16:40 野村健一郎 (プレミアム) エアロビクス 18:10~18:55 野村健一郎 (プレミアム) ZUMBA 19:10~19:55 秋本徳宏 (プレミアム) ベーシックステップ 20:10~20:50 秋本徳宏 ストレッチ &トレーニング 19:50~20:20 谷下縁 ジャズダンス 20:30~21:30 谷下縁 (プレミアム)	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 12:00~12:50 松田遼 レディーススイム 有料 13:00~13:50 松田遼 アクアビクス 14:00~14:30 岡本正一 成人スイム 有料 16:15~17:05 前田由衣 プライベートSS 17:15~17:45 前田由衣 有料(1レーン使用) 初級水泳 19:15~19:35 坂田帽子 軸アクア 19:45~20:15 坂田帽子 プライベートSS 20:30~21:30 坂田帽子 有料(1レーン使用)	オンラインレッスン ウェーブストレッチ 10:00~10:20 三木祥子 からだリセット体操 10:35~11:20 三木祥子 オンラインレッスン 太極拳 11:35~12:20 竹中保仁 (プレミアム) リズムヨガ 12:35~13:05 雄谷昌子 フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム) ZUMBA 14:25~14:55 安田千草 コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草 BAILA BAILA 15:55~16:40 野村健一郎 (プレミアム) エアロビクス 18:10~18:55 野村健一郎 (プレミアム) ZUMBA 19:10~19:55 秋本徳宏 (プレミアム) ベーシックステップ 20:10~20:50 秋本徳宏	奇数週 太極扇 周俣 偶数週 太極剣 竹中 9:45~10:45 ¥1,100(1回) 水中心ウオーキング 10:30~10:50 山崎美知子 エンジョイアクア 11:00~11:45 山崎美知子 (プレミアム) リラクソヨガ 11:35~12:05 村上伊久子 やさしいステップ 12:30~13:05 宅見啓司 JSAボール エクササイズ 13:45~15:15 佐伯秀一 奇数週 ¥4,400(1回) コア&シェイプ 16:15~16:45 藍 好きになる筋トレ 17:00~17:30 犬塚健太 ベリーダンス 18:10~18:55 天細女 (プレミアム) リラクソヨガ 19:10~19:40 石井陽子	シェイプ&ボール 10:15~10:45 島田真理 おはよう体操 10:15~10:35 太極拳 10:55~11:25 瀧本和子 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) はじめて マーシャルビート 12:00~12:45 石井奈美 (プレミアム) イベントクラス 13:15~20:00 ※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 コア&シェイプ 13:00~13:30 石井奈美 アクアビクス 13:50~14:20 岡田純子 アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) ウェーブストレッチ 15:20~15:50 岡田純子 やさしいファンク 16:15~16:45 藍 はじめて水泳 16:15~16:45 スタッフ マーシャルビート 17:00~17:45 岡本幸子 (プレミアム) ベリーダンス 18:10~18:55 天細女 (プレミアム) リラクソヨガ 19:10~19:40 石井陽子	おはよう体操 10:15~10:35 ミックススイム 10:30~10:50 松田遼 軸アクア 11:00~11:30 松田遼 プライベートレッスン 11:40~12:10 松田遼 有料(1レーン使用) リラクソヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ アロマヒーリング 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム) JSAボール エクササイズ無料 13:25~13:55 松田遼 ファンクショナル ムーブ 14:15~14:45 平川真弓 ウェーブストレッチ 16:15~16:45 岡本幸子 マーシャルビート 17:00~17:45 岡本幸子 (プレミアム)	イベントクラス 10:15~18:00 ※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 成人スイム 有料 10:50~11:40 前田由衣 アクアビクス 11:50~12:20 西垣典子 アクアビクス 13:50~14:20 岡田純子 アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) アクアビクス 14:10~14:55 ふみ (プレミアム) ウェーブストレッチ 16:15~16:45 岡本幸子 マーシャルビート 17:00~17:45 岡本幸子 (プレミアム)							

●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
●祝祭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 サイト内でご確認ください
●レッスン開始時間10分前より入場いただけます
●プールの有料クラスは、お申込みが無い場合
コース制限は致しません

◆下記のいずれか
①ZOOMを使って自宅参加 (申込方法は下記のQRコードにアクセス)
②スタジオ参加 (当日スタジオにお集まりください)

無料オンラインレッスン参加方法

「無料レギュラーレッスン 自宅で参加」を選択
・申込画面は、各クラス、開催日の7日前に表示されます
・自宅参加は、フレスコクラブ会員外の方も無料でご参加頂けます
・初めてご利用される方は、予約システムCoubic (クービック) の
アカウント登録をお願いします

