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　10～12月

月

スタジオA
- 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（プレミアム）
- エアロウォーク 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ポール 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
- JSAポール エクササイズ無料 18:50～19:20 平田智子
- リラックスヨガ 19:45～20:15 ふみ
- バレトン 20:35～21:05 ふみ

スタジオB
- ベリーダンス アドバンス 10:30～11:30 天鈿女 有料
- ルーシーダットン 11:45～12:30 吉田奈穂（プレミアム）
- 卓球★ 16:00～18:00
- ファンクショナルエアロ 19:25～20:10（プレミアム） 佐伯秀一★
- 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 坂田幡子
- プライベートSS 11:10～12:10 市来弘行 有料（1レーン使用）
- レディーススイム 有料 13:00～13:50 藤本雅之
- アクアビクス 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
- 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

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
- 関節運動 10:30～11:15 安田千草（プレミアム）
- バレエ入門 11:30～12:00 安田千草
- ステップ初級 12:30～13:00 大和屋敦子★
- 身体引き締め 13:15～14:15 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）
- バレトン 16:30～17:15 平田紀子（プレミアム）
- Group Fight 18:50～19:35 宅見啓司★（プレミアム）
- ウエルビクス 19:45～20:30 岡本正一★（プレミアム）
- バレエ 20:40～21:10 谷垣希代子

スタジオB
- 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）
- 卓球★ 16:00～18:00
- ひめトレ エクササイズ 18:55～19:25 岡本正一 有料￥520
- コア＆シェイプ 20:50～21:20 宅見啓司

プール
- 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（プレミアム）
- 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

水

スタジオA
- JSAポール エクササイズ無料 9:50～10:20 今峯扶美子
- 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（プレミアム）
- 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＆シエスタ 15:15～16:00 岡本正一（プレミアム）
- JSAポール 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

スタジオB
- おはよう体操 9:40～10:00
- 太極拳 11:00～12:30 周偉★ 有料
- 太極扇 13:00～14:30 周偉★ 有料
- Group Fight 15:00～15:30 市来弘行★
- 卓球★ 16:00～17:00
- 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）
- 自力整体 19:50～20:20 谷下加月夫
- ヒップホップ 20:30～21:30 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 12:00～12:50 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 市来弘行
- プライベートSS 18:00～18:30 藤本雅之 有料（1レーン使用）
- 初級水泳 19:15～19:35 坂田幡子
- 軸アクア 19:45～20:15 坂田幡子
- プライベートSS 20:30～21:30 坂田幡子 有料（1レーン使用）

木

休館日

金

スタジオA
- 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（プレミアム）
- 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 枚本徳宏★（プレミアム）
- ベーシックステップ 20:10～20:50 枚本徳宏★

スタジオB
- 奇数週 太極扇 周 偶数週 太極剣 竹中 9:45～10:45★ ￥1,100（1回）
- はじめて太極拳 10:55～11:25 竹中保仁★
- リラックスヨガ 11:35～12:05 村上伊久子
- やさしいステップ 12:30～13:00 宅見啓司★
- JSAポール エクササイズ 13:45～15:15 佐伯秀一 奇数週 ￥4,400（1回）
- 卓球★ 16:00～18:00
- 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
- ストレッチ＆トレーニング 19:50～20:20 谷下緑
- ジャズダンス 20:30～21:30 谷下緑（プレミアム）

プール
- 水中ウォーキング 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）
- ミックススイム 坂田 12:45～13:05
- 成人スイム 有料 13:10～14:00 坂田幡子
- アクアビクス 14:10～14:55 ふみ（プレミアム）
- 成人スイム 有料 16:15～17:05 松田遼
- プライベートSS 18:00～18:30 市来弘行 有料（1レーン使用）

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）
- 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

スタジオB
- おはよう体操 10:15～10:35
- 太極拳 10:55～11:25 瀧本和子★
- コア＆シェイプ 13:00～13:30 石井奈美
- すっきりポール 14:35～14:55 スタッフ
- ウェーブストレッチ 15:20～15:50 岡田絢子
- やさしいファンク 16:15～16:45 藍★
- Group Fight 17:00～17:30 藤本雅之★
- ベリーダンス 18:10～18:55 天鈿女（プレミアム）
- リラックスヨガ 19:10～19:40 石井陽子

プール
- 成人スイム 有料 10:50～11:40 藤本雅之
- アクアビクス 11:50～12:20 西垣典子
- プライベートSS 12:30～13:00 藤本雅之 有料（1レーン使用）
- アクアビクス 13:50～14:20 岡田絢子
- はじめて水泳 16:15～16:45 スタッフ

日

スタジオA
- 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

スタジオB
- おはよう体操 10:15～10:35
- ピラティス 10:55～11:25 佐々木千春
- リラックスヨガ 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ポール 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
- Group Fight 17:00～17:45 岡本幸子★（プレミアム）

プール
- 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）
- イベントクラス 12:30～18:30 ※不定期開催

無料オンラインレッスン参加方法

◆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）

「無料レギュラーレッスン 自宅で参加」を選択
- 申込画面は、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

- ●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　サイト内でご確認下さい
- ●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
- ●★はシューズ必要