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　2023年　3～8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
Universal
Yoga EARTH
13:45～14:15
市来瞳
JSAポール
エクササイズ
14:30～15:15
（プレミアム）
岡本秀美
SALSATION
15:30～16:15
中橋洋子
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
19:40～20:25
ふみ
（プレミアム）
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）
卓球★
16:00～18:00
プライベートSS
18:00～18:30
木村聡
有料（1レーン使用）
Universal
Yoga EARTH
19:00～19:30
松田憲
ベーシックウォーク
19:40～20:10
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
坂田暢子
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
木村聡
アクアビクス
14:00～14:45
松田憲
はじめて水泳
有料
16:15～17:05
市来 瞳
ミックススイム
有料
20:30～21:00
今福伸一
プライベートSS
21:00～21:30
今福伸一
有料（1レーン使用）

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
ステップ初中級
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）
ピラティス
20:45～21:30
宅見啓司

スタジオB

おはよう体操
9:40～10:00
青竹ピクス
10:15～10:45
森さとみ
BAILA BAILA 60
11:00～12:00
森さとみ★
￥1,650（1回）
ピラティス
12:15～13:00
安田千草
（プレミアム）
Universal
Yoga EARTH
13:15～13:45
市来弘行
すっきりポール
14:10～14:30
平川真弓
機能改善
スマートワークアウト
15:20～15:50
木村聡
卓球★
16:20～18:00
有料￥550
ひめトレ＋
速効トレーニング
18:50～19:20
岡本正一
Universal
Yoga EARTH
19:30～20:00
市来弘行
フラダンス
20:10～20:40
高原久美子

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
木村聡
有料（1レーン使用）
はじめて水泳
有料
14:10～15:00
市来弘行
アクアビクス
15:10～15:55
平田智子
（プレミアム）
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）
ボール
13:40～14:10
橋本麻友子★
ピラティス
14:25～15:10
有田佳奈
（プレミアム）
足つぼヨガ
15:25～16:10
岡本正一
（プレミアム）
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★
JSAポール
エクササイズ無料
20:30～21:00
松田 憲

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
15:05～15:35
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
19:50～20:25
谷下加月夫
ヒップホップ
20:35～21:30
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
松田憲
レディーススイム
有料
13:00～13:50
松田憲
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
プライベートSS
20:30～21:30
坂田暢子
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
やさしいヨガ
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）
やさしいウォーク
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★
Universal
Yoga EARTH
21:00～21:30
松田 憲

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
11:35～12:20
村上伊久子
（プレミアム）
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
アクアビクス
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
坂田暢子
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
松田憲
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
ピラティス
14:00～15:00
岡田雅子
（奇数週のみ開催）
ヴィンヤサ ヨガ
15:20～16:05
安楽幹佳
（プレミアム）
やさしいファンク
16:15～16:45
藍★
JSAポール
エクササイズ無料
17:00～17:30
木村聡

プール

成人スイム
有料
10:50～11:40
木村聡
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
木村聡
有料（1レーン使用）
ミットアクア
13:50～14:35
平田紀子
※定員40名

日

スタジオA

おはよう体操
10:15～10:35
ピラティス
10:45～11:30
佐々木千春
（プレミアム）
イベントクラス
12:30～18:00
※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

（5月スタート）
有料￥500
ボールトレーニング
10:45～11:15
小野寺美春
5・6月 腰痛改善
7・8月 肩こり改善
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
松田憲
ファンクショナル
ムーブ
14:15～14:45
平川真弓
機能改善ストレッチ
16:15～16:45
松田憲
Group Fight
17:00～17:30
市来弘行★
ボールトレーニング
17:45～18:15
藤瀬 理
（5月スタート）
有料￥500
5・6月 腰痛改善
7・8月 肩こり改善

プール

ミックススイム
10:30～10:50
松田憲
軸アクア
11:00～11:30
松田憲
プライベートレッスン
11:40～12:10
松田憲
有料（1レーン使用）
イベントクラス
12:30～18:00
※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）
対象クラス　金曜19:00～19:30　Universal Yoga EARTH （関川太一）

「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