

フレスコ垂水店 2024年 1~3月 タイムスケジュール

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			JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10	おはよう体操 9:40~10:00		JSAボール エクササイズ無料 9:50~10:20 今峯扶美子			オンラインレッスン ボールを使って 身体ほぐし体操 10:00~10:20 三木祥子											
ひめトレ 10:10~10:30 和田直子	ベリーダンス アドバンス 10:30~11:30 天鋳女 有料	成人スイム 有料 坂田暢子 10:10~11:00	関節運動 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム)	青竹ピクス® 10:15~10:45 森さとみ	アクアピクス 10:30~11:00 平田紀子	ZUMBA® 10:30~11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	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)	奇数週 太極扇 周 偶数週 太極剣 竹中 9:45~10:45★ ¥1,100(1回)	水中ウォーキング 10:30~10:50 山崎美知子	シェイブ&ボール 10:15~10:45 島田真理	おはよう体操 10:15~10:35							
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)			バレエ入門 11:30~12:00 安田千草	リラックスヨガ 11:25~12:05 大和屋敦子		リラックスヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	はじめて太極拳 10:55~11:25 竹中保仁★		アクアピクス 11:00~11:45 山崎美知子 (プレミアム)	ステップ コンディショニング 11:00~11:45 (プレミアム)	成人スイム 有料 10:50~11:40 スタッフ	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)						
エアウォーク 12:00~12:45 市来瞳★ (プレミアム)	ルーシーダットン 11:45~12:30 吉田奈穂 (プレミアム)		ベーシックステップ 12:20~13:00 大和屋敦子★	ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (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)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料		プライベートSS 11:50~12:35 松田遼 有料(1レーン使用)	はじめて マールビョー 12:00~12:45 石井奈美★ (プレミアム)	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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						
ベリーダンス 13:00~13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝		レディーススイム 有料 13:00~13:50 スタッフ	身体引き締め 13:15~14:15 大和屋敦子★ (プレミアム)	Universal Yoga EARTH 13:15~13:45 松田遼		ボール 13:40~14:10 橋本麻友子★		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来瞳		アクアピクス 14:00~14:45 松田遼 (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)	すつきりボール 14:00~14:20 平川真弓		頑張らない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料		成人スイム 有料 14:00~14:30 岡本正一	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)			ヴィンヤサヨガ 15:30~16:15 溝端静佳 (プレミアム)	卓球★ 16:20~18:00		Group Fight® 15:35~16:05 杉本昇★		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
岡本秀美			若さを保つストレッチ 17:55~18:40 岡本正一 (プレミアム)	卓球★ 16:20~18:00		頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本昇		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
SALSATION® 15:30~16:15 中橋洋子★ (プレミアム)	卓球★ 16:00~18:00	はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来瞳	カラダ快適 ボールエクササイズ 17:00~17:40 奇数週 小野寺 偶数週 藤瀬	卓球★ 16:20~18:00		ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
		プライベートSS 18:00~18:30 山田一志 有料(1レーン使用)	好きななる トレーニング30 18:50~19:20 岡本正一★	卓球★ 16:20~18:00		ジュニアコース (小学3~6年生)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
JSAボール エクササイズ無料 18:50~19:20 平田智子	Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 松田遼		Group Fight® 18:50~19:35 宅見啓司★ (プレミアム)	卓球★ 16:20~18:00		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		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
リラックスヨガ 19:40~20:25 ふみ (プレミアム)	ベーシックウォーク 19:40~20:10 佐伯秀一★	アクアピクス 19:45~20:15 平田智子	ウエルピクス 19:45~20:30 岡本正一★ (プレミアム)	卓球★ 16:20~18:00		ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
バレットン 20:35~21:05 ふみ	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)	ミックススイム 20:30~21:00 今福伸一	フラダンス 19:30~20:00 高原久美子	卓球★ 16:20~18:00		一般コース (中学生以上)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
		プライベートSS 21:00~21:30 今福伸一 有料(1レーン使用)	サーキットアクア 19:50~20:20 宅見啓司	卓球★ 16:20~18:00		マインド ボディヨガ 18:50~19:35 島田真理 (プレミアム)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
			JSAボール エクササイズ無料 20:35~21:05 松田遼	卓球★ 16:20~18:00		ヒップホップ 20:35~21:30 谷下加月夫★ (プレミアム)		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催						
				卓球★ 16:20~18:00				軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料		成人スイム 有料 16:15~17:05 スタッフ	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	イベントクラス 11							