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　2020年7月

月

スタジオA	スタジオB	プール
青竹ビクス 10:20～10:50 森さとみ	おはよう体操 10:15～10:35	成人スイム 有料 10:20～11:10 坂田暢子
はじめてピラティス 11:10～11:40 山口千尋		アクアビクス 11:20～11:50 吉田奈穂
ファンクショナル ムーブ 12:00～12:30 市来瞳		
ベリーダンス 13:00～13:30		レディーススイム 有料 13:00～13:50 藤本雅之
奇数週 藤田江利 偶数週 小高千枝		
		軸アクア 14:00～14:30 岡本幸子
JSAボール エクササイズ無料 15:10～15:40 冨田由紀子	ファンクショナル ムーブ 15:10～15:40 佐伯秀一	
		はじめて水泳 有料 16:10～17:00 森田美紀
JSAボール エクササイズ無料 18:55～19:25 平田智子		ミックススイム 19:10～19:30 前田由衣
ボール 19:45～20:15 福川美智代		アクアビクス 19:45～20:15 平田智子
リラックスヨガ 20:35～21:05 ふみ	JSAボール エクササイズ無料 20:20～20:50 前田由衣	

火

スタジオA	スタジオB	プール
	おはよう体操 10:15～10:35	アクアビクス 10:20～10:50 平田紀子
ピラティス 10:40～11:10 安田千草		
バレエ入門 11:30～12:00 安田千草		
ウェーブストレッチ 12:20～12:50 神野真喜		
ピラティス 13:10～13:40 田中鈴香		アクアビクス 13:30～14:00 神野真喜
JSAボール エクササイズ無料 14:00～14:30 安楽静佳		はじめて水泳 有料 14:10～15:00 藤本雅之
リラックスヨガ 14:50～15:20 安楽静佳		
ウェーブストレッチ 15:40～16:10 江川すみれ		
JSAボール エクササイズ無料 16:30～17:00 平田紀子		
姿勢改善 プログラム 19:00～19:30 宅見啓司	ひめトレ エクササイズ 18:55～19:25 岡本正一 有料￥520	水中ウォーキング 19:50～20:20 宅見啓司
青竹ビクス 19:50～20:20 岡本正一		
バレエ 20:40～21:10 谷垣希代子	コア＆シェイプ 20:50～21:20 宅見啓司	

水

スタジオA	スタジオB	プール
JSAボール エクササイズ無料 10:15～10:45 今峯扶美子	おはよう体操 10:15～10:35	水中ウォーキング 10:20～10:40 田中鈴香
青竹ビクス 11:05～11:35 今峯扶美子		軸アクア 10:50～11:20 田中鈴香
リラックスヨガ 11:55～12:25 赤坂雅好		成人スイム 有料 11:30～12:20 松田遼
ストレッチ 12:50～13:20 岡本正一		
ボール 13:40～14:10 橋本麻友子		レディーススイム 有料 13:00～13:50 松田遼
自力整体 14:30～15:00 佐野千富		アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一
ストレッチ 15:45～16:15 川原恭代	The BootyBarre 14:50～15:20 有田佳奈	
リラックスヨガ 18:55～19:25 島田真理	ストレッチ 19:00～19:30 松田遼	初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子
好きになる筋トレ 19:45～20:15 島田真理	ダンスストレッチ 19:50～20:20 谷下加月夫	軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子
自力整体 20:35～21:05 谷下加月夫	フラダンス 20:40～21:10 高原久美子	

木

休館日

金

スタジオA	スタジオB	プール
はじめて太極拳 10:15～10:45 竹中保仁	おはよう体操 10:15～10:35	アクアビクス 10:20～10:50 ふみ
太極拳 11:05～11:35 竹中保仁		
リラックスヨガ 11:55～12:25 村上伊久子	奇数週 太極扇 周 偶数週 太極剣 竹中 11:55～12:25 有料 ￥510	
ヨガ＆ピラティス 12:45～13:15 雄谷昌子		ミックススイム 坂田 12:45～13:05
フラダンス 13:35～14:05 近藤弘子		成人スイム 有料 13:10～14:00 坂田暢子
コア＆シェイプ 14:25～14:55 松本典昭		水中ウォーキング 14:10～14:30 藤本雅之
シェイプ＆ポール 15:15～15:45 松本典昭		
機能改善スマート ワークアウト 16:05～16:35 野村健一郎		成人スイム 有料 16:10～17:00 松田遼
機能改善スマート ワークアウト 18:25～18:55 野村健一郎	リラックスヨガ 18:20～18:50 安楽静佳	成人スイム 有料 19:00～19:50 前田由衣
JSAボール エクササイズ無料 19:15～19:45 安楽静佳	ダンスストレッチ 19:10～19:40 谷下緑	
リラックスヨガ 20:15～20:45 王秀雅	バレエ 20:00～20:30 谷下緑	

土

スタジオA	スタジオB	プール
リラックスヨガ 10:30～11:00 島田真理	おはよう体操 10:15～10:35	成人スイム 有料 10:20～11:10 前田由衣
シェイプ＆ポール 11:20～11:50 島田真理	太極拳 10:55～11:25 瀧本和子	水中ウォーキング 11:20～11:40 西垣典子
ストレッチ 12:10～12:40 石井奈美	ウェーブストレッチ 11:45～12:15 江川すみれ	アクアビクス 11:50～12:20 西垣典子
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		アクアビクス 13:50～14:20 岡田絢子
リラックスヨガ 15:20～15:50 岡田絢子		
骨盤矯正体操 16:10～16:40 藍		はじめて水泳 16:10～16:40 藤本雅之
好きになる筋トレ 17:00～17:30 犬塚健太		
ベリーダンス 18:10～18:40 天畑女		
リラックスヨガ 19:00～19:30 石井陽子		

日

スタジオA	スタジオB	プール
おはよう体操 10:15～10:35		ミックススイム 10:20～10:40 松田遼
ピラティス 10:55～11:25 佐々木千春		軸アクア 11:00～11:30 松田遼
リラックスヨガ 11:45～12:15 松岡あけみ		
アロマストレッチ 12:35～13:05 石井陽子		
JSAボール エクササイズ無料 13:25～13:55 松田遼		水中ウォーキング 13:30～13:50 瀧本早苗
ファンクショナル ムーブ 14:15～14:45 平川真弓		軸アクア 14:00～14:30 瀧本早苗
ポルドブラ 15:10～15:40 瀧本早苗		
ウェーブストレッチ 16:10～16:40 岡本幸子		
足裏健康体操 17:00～17:30 岡本幸子		

- ●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
- ●祝祭日は17:20以降のレッスンは休講となります
- ●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
- ●全クラス整理券を配布します
  ※詳細は館内別掲示をご覧ください