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８月

月

スタジオA	スタジオB	プール
おはよう体操 9:40～10:00		
青竹ビクス 10:20～10:50 森さとみ		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 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 藤本雅之
ファンクショナルムーブ 14:00～14:30 佐伯秀一		軸アクア 14:00～14:30 岡本幸子
JSAポール エクササイズ無料 15:10～15:40 岡本秀美		
JSAポール エクササイズ無料 18:55～19:25 平田智子		
ポール 19:45～20:15 福川美智代		
リラックスヨガ 20:35～21:05 ふみ	JSAポール 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 9:40～10:00		
ピラティス 10:40～11:10 安田千草		アクアビクス 10:30～11:00 平田紀子
バレエ入門 11:30～12:00 安田千草		プライベートレッスン 11:10～12:10 藤本雅之 有料(1レーン使用)
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
ヨガエクササイズ 14:00～14:30 安楽静佳		はじめて水泳 有料 14:10～15:00 藤本雅之
JSAポール エクササイズ無料 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ポール エクササイズ無料 16:30～17:00 平田紀子		プライベートレッスン 17:20～17:50 平田紀子 有料(1レーン使用)
はじめて マーシャルビート 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	
青竹ビクス 19:50～20:20 岡本正一		水中ウォーキング 19:50～20:20 宅見啓司
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
おはよう体操 9:40～10:00		
JSAポール エクササイズ無料 10:20～10:50 今峯扶美子		水中ウォーキング 10:50～11:10 田中鈴香
青竹ビクス 11:10～11:40 今峯扶美子		軸アクア 11:20～11:50 田中鈴香
リラックスヨガ 12:00～12:30 赤坂雅好		成人スイム 有料 12:00～12:50 松田遼
機能改善ストレッチ 12:50～13:20 岡本正一		レディーススイム 有料 13:00～13:50 松田遼
ポール 13:40～14:10 橋本麻友子		アクアビクス 14:00～14:30 岡本正一
自力整体 14:30～15:00 佐野千富		
The BootyBarre 15:20～15:50 有田佳奈		
やさしいファンク 16:10～16:40 川原恭代		成人スイム 有料 16:10～17:00 前田由衣
ヨガエクササイズ 18:55～19:25 島田真理	ストレッチ 19:00～19:30 松田遼	プライベートレッスン 17:10～18:10 前田由衣 有料(1レーン使用)
はじめてウォーク 19:45～20:15 島田真理	自力整体 19:50～20:20 谷下加月夫	初級水泳 19:15～19:35 坂田暢子
フラダンス 20:35～21:05 高原久美子	ヒップホップ 20:40～21:10 谷下加月夫	軸アクア 19:45～20:15 坂田暢子
		プライベートレッスン 20:30～21:00 坂田暢子 有料(1レーン使用)

木

休館日

金

スタジオA	スタジオB	プール
おはよう体操 9:40～9:55		
はじめて太極拳 10:15～10:45 竹中保仁		アクアビクス 11:00～11:30 ふみ
太極拳 11:05～11:35 竹中保仁		プライベートレッスン 11:40～12:10 前田由衣 有料(1レーン使用)
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		
はじめてウォーク 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ポール エクササイズ無料 19:15～19:45 安楽静佳	バレエ 19:10～19:40 谷下緑	
ヨガエクササイズ 20:15～20:45 王秀雅	ジャズダンス 20:00～20:30 谷下緑	

土

スタジオA	スタジオB	プール
シェイプ＆ポール 10:30～11:00 島田真理	おはよう体操 10:15～10:35	
リラックスヨガ 11:20～11:50 島田真理	太極拳 10:55～11:25 瀧本和子	成人スイム 有料 10:50～11:40 前田由衣
はじめてステップ 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		
やさしいファンク 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 天鈿女		
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 10:30～10:50 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ポール 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		
はじめて マーシャルビート 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
- ●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