## フレスコ垂水店 2024年 7~9月 タイムテーブル

	月			火					*	/~9月 31五 L	金			土 スタジオB			B	
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	火 スタジオB	プール	スタジオA	水 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 骨盤底筋運動 10:10~10:30 和田直子	タイ式ヨガ 9:40~10:25 吉田奈穂 (プレミアム)	成人スイム 有料 10:10~11:00	JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10 平田紀子 ガチガチ改善	おはよう体操 9:40~10:00 青竹ピクス® 10:15~10:45	アクアピクス	JSAホール エクササイズ無料 9:50~10:20 今峯扶美子 ZUMBA ®	おはよう体操 9:40~10:00			オンラインレッスン ボールで らくらく体操 10:00~10:20 三木祥子	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	シェイプ&ポール 10:15~10:45	おはよう体操 10:15~10:35		おはよう体操 10:15~10:35		軸アクア
心身スッキリ&ヨガ 10:45~11:30 和田直子 オンラインレッスン (プレミアム)	もっと ベリーダンス 10:40~11:40 天鈿女 有料	坂田帽子 プライペートSS 11:10~12:10 山田一志 有料(1レーン使用)	10:30~11:15 安田千草 (プレミアム) パレエ入門 11:30~12:00	森さとみ - リラックスヨガ 11:25~12:05 大和屋教子	10:30〜11:00 平田紀子	10:30~11:15 今事扶美子★ (プレミアム) ゆったりヨガ 11:30~12:15	太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	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		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	はじめて太極拳 10:55~11:25 竹中保仁★ 楽楽ヨガ 11:35~12:20	10:30~10:50 山崎美知子 水中リズム体操 11:00~11:45 山崎美知子 (プレミアム)	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)	大極拳 10:55~11:25 瀧本和子★	成人スイム 有料 10:50~11:40 山田一志	ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)	リラックスヨガ	10:30~11:00 松田遼 ミックススイム 11:10~11:30 松田遼 プライベートレッスン
Go! Go! ウォーク 12:00~12:45 市来職★ (プレミアム)	11:45~12:45 石井陽子 第2週目 有料 12:55~13:10 リズムに合わせて 返動	レディーススイム	安田千草 初中級者 エアロビクス 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)		赤坂雅好 (プレミアム) オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユハーナル ヨカ アース) 12:35~13:20	太極扇 12:50~14:20	田中鈴香 成人スイム 有料 12:00~12:50 松田遼		竹中保仁★ (プレミアム) 機能改善ヨガ 12:30~13:00 山崎美知子	村上伊久子 (プレミアム) 12:35~12:50 好きになる トレーニング 13:00~13:15 リズムに合わせて	ミックススイム 坂田 12:45~13:05	ストレス発散! 格闘技 12:00~12:45 石井奈美★	コア&シェイプ	アクアビクス 11:50~12:20 山田一志	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	11:45~12:15 松岡あけみ 香りでリラックス 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム)	11:40~12:10 松田遼 有料(1レーン使用) イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催
13:00~13:30 奇数週 藤田江利 偶数週 小高干枝 Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来疃	13:20~13:35 踏合で昇降運動 市来職★	有料 13:00~13:50 スタッフ 山田一志 ぶかぶか運動 14:00~14:45 松田遼	頑張る筋トレ 13:15~14:15 大和屋軟子★ (プレミアム)	すっきりポール 14:00~14:20 平川真弓	プライベートSS 14:00~15:00 山田一志	関川太一 (プレミアム) 初級者 エアロビクス 13:40~14:10 横本麻友子★	周偉★ 有料	有料 13:00~13:50 松田遼 アクアピクス 14:00~14:30 岡本正一		フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	ままり 宅見啓司★ JSAボール エクササイズ 13:30~15:00 佐伯秀一 奇数週 有料	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子 ブールで リズムダンス	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	13:00~13:30 石井奈美 カラダ快適 ボールエクササイズ 13:40~14:40 藤瀬 理 有料¥1,100			Universal Yoga EARTH 13:30~14:00 松田遼	
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム) 岡本秀美 SALSATION ®	ボール ヨガ	(プレミアム)	ピラティス 14:30~15:15 有田佳奈 (プレミアム) 頑張るヨガ	ムーブメント ダイエット 14:30~15:15 松本典昭 有料(第1・3週目) ZUMBA ®	有料(1レーン使用) 水中リズム体操 15:10~15:55 平田智子	頑張らない筋トレ 14:25~15:25 杉本 昇 (プレミアム) Group Fight ®	JSAボール エクササイズ無料 14:45~15:15 松田 遠 パレトン	MATE.	休	初級者 エアロピクス 14:25~14:55 安田千草★ コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草	ZUMBA GOLD ® 15:10~16:10 今峯扶美子	14:10~14:55 ふみ (プレミアム)		すっきりポール 14:50~15:10 平川真弓	サーキットアクア 15:20~15:50			
15:30~16:15 中橋洋子★ (プレミアム)	15:30~16:30 岡本秀美 偶数週 有料 卓球★ 16:50~18:40	はじめて水泳 有料 16:15~17:05 市来 瞳	15:30~16:15 津端静佳 偶数週 (プレミアム) JSAポールで 腰痛予防 16:30~17:30 平田智子	15:30~16:15 松本典昭★ 奇数選(Aスタ開催) (プレミアム) 卓球★ 16:35~18:30	(プレミアム)	15:35~16:05 杉本 昇★ 頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本 昇	15:30~16:15 平田紀子 (プレミアム)	成人スイム 有料 16:15~17:05 山田一志	<b>館</b>	BAILA BAILA ® 16:15~17:00 野村健一郎★ (プレミアム)	偶数週・有料 アクティブストレッチ &ヨガ 15:30~17:00 ふみ 第1・3週目 有料	成人スイム 有料 16:15~17:05 松田遼		16:15~16:30 好きになる トレーニング 18:40~16:55 リズムに合わせて 運動 宅見啓司★	宅見啓司		機能改善ストレッチ 16:45~17:15	
ギムニク30ポール ラクに動ける身体 17:35~18:35 佐伯秀ー 7~9月期間限定	10.30 - 10.40	プライベートSS 18:00~18:30 山田一志	第1・3週目 有料 好きになる トレーニング			ダンス スクール 17:15~18:00 谷下加月夫★ 有料 ジュニアコース (小学3~6年生)	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		B	エアロビクス 18:10~18:55	卓球★ 17:20~18:20	プライベートSS 18:00~18:30 山田一志		クロスフィット 17:10~17:55 宅見啓司★ (プレミアム) ベリーダンス 18:10~18:55		色プレミアム		類 
有料 初級者 エアロビクス 18:50~19:20 平田智子★ ゆったりョガ	Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 松田連 コア&シェイプ	有料(1レーン使用)	18:50~19:35 宅見啓司★ (プレミアム)	若さを保つストレッチ 18:50~19:35 岡本正一 (プレミアム)		ョガ 18:50~19:35 島田真理 (プレミアム)	¥1,430 (1回) ダンス スクール 18:45~19:30 谷下加月夫★ 有料 一般コース (中学生以上)	初級水泳 19:15~19:35 坂田暢子		野村健一郎★ (プレミアム) マスターステップ 19:10~19:55 杦本徳宏★ (プレミアム)	オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニハーサル ヨガ アース) 19:00~19:30 関川太一	有料(1レーン使用)		天鈿女 (プレミアム) よく眠れるヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)			ョガ/ ダンス。 オンライ: 有酸素 格闘打	えるクラス クラス 系クラス
19:40~20:25 ふみ (プレミアム) パレトン 20:35~21:05 ふみ	19:40~20:10 松田遼 疲労回復ヨガ 20:30~21:30 原ももこ オンラインレッスン	アクアピクス 19:45~20:15 平田智子 ミックススイム 20:30~21:00 今福伸一 プライベートSS	ととのうヨガ 19:45〜20:30 岡本正一 (プレミアム)	フラダンス 19:45〜20:15 高原久美子	サーキットアクア 19:50〜20:20 宅見啓司	初中級者 エアロビクス 19:45~20:25 島田真理★ JSAボール エクササイズ無料 20:35~21:05 松田 遠	自力整体 19:50~20:25 谷下加月夫 とップホップ 20:35~21:30 谷下加月夫★ (プレミアム)	軸アクア 19:45~20:15 坂田暢子 プライペートSS 20:30~21:30 坂田暢子 有料(1レーン使用)		ZUMBA ® 20:10~20:40 杦本徳宏★		②スタジオ参加 (当	宅参加 (申込方法は 日スタジオにお集まり	ンッスン参加方法 下記のQRコードにア		●レッスンの途中月 ●ツールの数により ●祝日の下記の時 10:00以前のレッ 17:20以降のレッ	リ入場制限を行う場合が 間帯は休講となります リスン	あります
	(プレミアム)	21:00〜21:30 今福伸一 有料(1レーン使用)				,							・申込画面は、開催日・自宅参加は、フレスコ	スン <b>自宅で参加」を</b> の7日前に表示されます ウラブ会員外の方も無 方は、予約システム STO 乳いします	r 料でご参加頂けます		l.jp サイト内でご確認下 引10分前より入場いただ 要	