

ヨガ・ピラティス タイムスケジュール フレスコ垂水店 2023年6～9月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|---|---|--|---|---|--|
| 10:00 | ※自宅参加のみ可 (ZOOM使用) ひめトレ (和田直子) 10:10~10:30 ★要予約 | | 予約不要 Universal Yoga EARTH 10:15~10:45 松田 遼 | ★要予約 ヨガと身体セミナー 10:00~10:45 石井陽子 オンライン レッスン ※自宅参加 (ZOOM使用) | ※自宅参加のみ可 (ZOOM使用) ウェーブストレッチ 10:00~10:20 (三木祥子) ★要予約 | | |
| 11:00 | 機能改善ヨガ 10:45~11:30 和田直子 スクリーン映像レッスン (スタジオ参加) ※自宅参加も可 (ZOOM使用) | | | | やさしいヨガ 10:35~11:20 三木祥子 スクリーン映像レッスン (スタジオ参加) ※自宅参加も可 (ZOOM使用) | | ★要予約 ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 |
| 12:00 | | ★要予約 ピラティス 12:15~13:00 安田千草 | ★要予約 リラックス ヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 | | リラックス ヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 ★要予約 | | 予約不要 リラックス ヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ |
| 13:00 | | 予約不要 Universal Yoga EARTH 13:15~13:45 市来弘行 | ★要予約 Universal Yoga EARTH 12:35~13:20 関川太一 スクリーン映像レッスン (スタジオ参加) ※自宅参加も可 (ZOOM使用) | | 機能改善ヨガ 12:30~13:00 山崎美知子 | | |
| 14:00 | 予約不要 Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来 瞳 | | ★要予約 ピラティス 14:25~15:10 有田佳奈 | | | 予約不要 ピラティス 14:00~15:00 岡田雅子 (奇数週のみ開催) | |
| 15:00 | | | ★要予約 足つぼヨガ 15:25~16:10 岡本正一 | | | | |
| 16:00 | | ★要予約 ヴィンヤサ ヨガ 16:10~16:55 溝端静佳 | 予約不要 頑張らないヨガ 16:30~17:00 杉本 昇 | | | | |
| 19:00 | 予約不要 Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 松田遼 | 予約不要 Universal Yoga EARTH 19:30~20:00 市来弘行 | ★要予約 マインドボディ ヨガ 18:50~19:35 島田真理 | | 予約不要 Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 関川太一 リーン映像レッスン (スタジオ参加) | ★要予約 リラックス ヨガ 19:10~19:55 石井陽子 | |
| 20:00 | ★要予約 リラックス ヨガ 19:40~20:25 ふみ | | | | | | |
| 21:00 | 疲労回復ヨガ 20:30~21:30 原ももこ スクリーン映像レッスン (スタジオ参加) ※自宅参加も可 (ZOOM使用) ★要予約 | ★要予約 ピラティス 20:45~21:30 宅見啓司 | | | | | |