

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10～12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） ボールを使って身体ほぐし体操 10：00～10：20（三木祥子） ★要予約		★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）	予約不要 ストレッチ ヨガ 11：25～12：05 大和屋敦子 ★要予約	★要予約 リラックス ヨガ 11：30～12：15 赤坂雅好		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）		ピラティス 10：45～11：30 佐々木千春
12:00	ルーシーダットン 11：45～12：30 吉田奈穂 ★要予約	ピラティス 12：15～13：00 安田千草 ★要予約	★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）		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 13：45～14：15 市来 瞳	予約不要 Universal Yoga EARTH 13：15～13：45 市来弘行			機能改善ヨガ 12：30～13：00 山崎美知子		
14:00			★要予約 ピラティス 14：25～15：10 有田佳奈			★要予約 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 ヴィンヤサ ヨガ 15：30～16：15 溝端静佳					
16:00			予約不要 頑張らないヨガ 16：30～17：00 杉本 昇 ★要予約				
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 スク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	リラックス ヨガ 19：40～20：25 ふみ ★要予約						
21:00	疲労回復ヨガ 20：30～21：30 原もこ 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					