

ヨガ・ピラティス タイムスケジュール フレスコ垂水店 2024年1～3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			★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		
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	★要予約		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	ルーシーダットン 11:45~12:30 吉田奈穂 ★要予約	リラックス ヨガ 11:25~12:05 大和屋敦子 ★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		ピラティス 12:15~13:00 安田千草	★要予約		予約不要		
	予約不要	予約不要	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)		機能改善ヨガ 12:30~13:00 山崎美知子		
14:00	Universal Yoga EARTH 13:45~14:15 市来 瞳	Universal Yoga EARTH 13:15~13:45 松田 遼	※自宅参加も可 (ZOOM使用)			★要予約	
		★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		ピラティス 14:35~15:20 有田佳奈					
		★要予約					
16:00		ヴィンヤサ ヨガ 15:30~16:15 溝端静佳	予約不要				
			頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本 昇				
19:00	予約不要		★要予約		予約不要		
	Universal Yoga EARTH 19:00~19:30 松田遼		★要予約		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	
			マインドボディ ヨガ 18:50~19:35 島田真理			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						