

ヨガ・ピラティス タイムテーブル フレスコ垂水店 2024年4～6月

月	火	水	木	金	土	日
10:00 タイ式ヨガ 9:40～10:25 吉田奈穂 ★要予約			★要予約 心軽やかヨガ 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) ボールでらくらく体操 10:00～10:20 (三木祥子) ★要予約		
11:00 ★要予約 心身スッキリ&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 ゆったりヨガ 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)		★要予約 ピラティス 10:45～11:30 佐々木千春
12:00	リラックスヨガ 11:25～12:05 大和屋敦子 ★要予約			楽楽ヨガ 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 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)		予約不要 機能改善ヨガ 12:30～13:00 山崎美知子		予約不要 Universal Yoga EARTH 13:30～14:00 松田 遼
14:00	予約不要 Universal Yoga EARTH 13:45～14:15 市来 瞳					
15:00	★要予約 ピラティス 14:30～15:15 有田佳奈					
16:00	★要予約 頑張るヨガ 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 Universal Yoga EARTH 19:00～19:30 松田 遼	★要予約 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 よく寝れるヨガ 19:10～19:55 石井陽子	
20:00	★要予約 ゆったりヨガ 19:40～20:25 ふみ	★要予約 ととのうヨガ 19:45～20:30 岡本正一				
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					