

ヨガ・ピラティス タイムテーブル フレスコ垂水店 2024年11~12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 11:00~11:45 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 リラックスヨガ 11:25~12:05 大和屋敦子	★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	★要予約 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)		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				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	★要予約 ピラティス 14:30~15:15 有田佳奈					
15:00	★要予約 頑張るヨガ 15:30~16:15 溝端静佳 ※偶数週					
16:00		予約不要 頑張らないヨガ 16:15~16:45 杉本 昇				
19:00		★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 よく眠れるヨガ 19:10~19:55 石井陽子	
20:00 ゆったりヨガ 19:40~20:25 ふみ ★要予約	★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						