

ヨガ・ピラティス タイムテーブル フレスコ垂水店 2026年1～3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	タイ式ヨガ 9：45～10：30 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（祝日休講） 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 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	Universal Yoga EARTH 12：00～12：30 市来 瞳 予約不要 ★要予約	★要予約 ピラティス 12：15～13：00 安田千草	予約不要 パワーヨガ 12：30～13：30 寺田麻未		楽楽ヨガ 11：35～12：20 村上伊久子 ★要予約 予約不要 機能改善ヨガ 12：30～13：00 山崎美知子	★要予約 Universal Yoga EARTH 12：05～12：50 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 リラックス ヨガ 11：45～12：15 松岡あけみ
13:00	ヨガ 12：55～13：40 加藤公海						
14:00	ボールDEピラティス 13：30～14：10 榮 領樹 予約不要						予約不要 Universal Yoga EARTH 13：30～14：00 松田 遼
15:00		★要予約 リラックス ヨガ 14：30～15：15 大和屋敦子				予約不要 Group Centergy 14：30～15：00 鈴木和美	
16:00		Group Centergy 15：20～15：50 鈴木和美 予約不要	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（自宅参加は★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） ※自宅参加も可（ZOOM使用）	★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 ゆったりヨガ 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	Group Centergy 20：35～21：20 稲田三菜 ★要予約					