

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 ※自宅参加のみ可 (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 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
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 予約不要	※自宅参加 (ZOOM使用)	樂楽ヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 ★要予約 予約不要	★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
12:00 Universal Yoga EARTH 12:00~12:30 市来 瞳 予約不要 ★要予約 ヨガ 12:55~13:40 加藤公海 ボールDEピラティス 13:30~14:10 榮 領樹 予約不要	★要予約 ピラティス 12:15~13:00 安田千草	パワーヨガ 12:30~13:30 寺田麻未		機能改善ヨガ 12:30~13:00 山崎美知子 予約不要		予約不要 Universal Yoga EARTH 13:30~14:00 松田 遼
13:00						
14:00	★要予約 リラックス ヨガ 14:30~15:15 大和屋敦子 Group Centergy 15:20~15:50 鈴木和美 予約不要				予約不要 Group Centergy 14:30~15:00 鈴木和美	
15:00						
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 ゆったりヨガ 19:40~20:25 ふみ ★要予約 ゆったりヨガ 19:45~20:30 岡本正一	★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 ★要予約 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 稻田三菜 ★要予約					
21:00						