

ヨガ・ピラティス タイムテーブル フレスコ垂水店 2026年7月～9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		★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		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)		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	★要予約 ピラティス 12:15～13:00 安田千草	★要予約 ヨガ&ピラティス 12:30～13:30 寺田麻未		楽楽ヨガ 11:35～12:20 村上伊久子 ★要予約	★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)	
13:00 予約不要 ★要予約 ヨガ 12:55～13:40 加藤公海				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 ポールDEピラティス 13:30～14:10 榮 領樹 予約不要						
	★要予約 リラックス ヨガ 14:30～15:15 大和屋敦子					
		予約不要 頑張らないヨガ 16:15～16:45 杉本 昇				
		★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					