

プレミアム・オンラインレッスン

プレミアム加入者（受け放題対象クラス）

1. ナイト会員の方も利用時間の制限なくご参加頂けます
2. フレスコ会員外の方もプレミアムに加入して頂くことで参加可能
3. 自宅参加の場合、ZOOMが使えるようにご準備ください

※1.2は自宅参加の場合に限る

タイムテーブル（2025年7～9月）

月曜

- 10：25～11：45 （骨盤底筋運動）・（心身スッキリ＆ヨガ） 和田直子 ※小休憩あり
20：30～21：30 疲労回復ヨガ 原ももこ

火曜

- 21：00～21：45 ボディ改善ストレッチ 平田智子

水曜

- 12：35～13：20 ヨガと瞑想 Universal Yoga EARTH 関川太一
20：00～21：00 J S A ボールエクササイズ 平田紀子

木曜

- 10：00～10：45 心軽やかヨガ 石井陽子

金曜

- 10：00～11：20 （ボールでらくらく体操）・（やさしいヨガ） 三木祥子 ※小休憩あり
19：00～19：30 ヨガと瞑想 Universal Yoga EARTH 関川太一

土曜

- 9：00～9：30 快適な週末のための朝活 岡本正一

◆祝日の場合、19：00以降のレッスンは休講

スペシャルレッスン（オンライン）

7／13（日）15：00～16：00

『颯爽と歩くための足の振り出しを見直そう～膝痛改善エクササイズ』

講師：尾陰由美子

※スタジオ参加も可（スクリーン映像）

8／17（日）15：00～16：00

『軽やかに歩くための足の使い方を見直そう～足と脛の機能改善エクササイズ～』

講師：梅本道代

※スタジオ参加も可（スクリーン映像）