

# 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（2023年3～8月）

### 月曜

- 10：10～11：30 ひめトレ・機能改善ヨガ 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 ボディリセットストレッチ 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 ヨガと身体セミナー 石井陽子

### 金曜

- 10：00～11：20 ウェーブストレッチ・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 **※無料レッスン**

### 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、18：00以降のレッスンは休講

## スペシャルレッスン（オンライン）

- |            |             |   |
|------------|-------------|---|
| 3 / 19 (日) | 12：30～13：15 | ボールでほぐして伸ばして機能改善体操<br>三木祥子 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像） |
| 4 / 19 (水) | 9：00～10：00  | 機能改善ヨガ 和田直子                                   |
| 5 / 18 (木) | 20：00～21：00 | ボディシェイプ&ストレッチ 平田智子                            |
| 6 / 15 (木) | 20：30～21：30 | 安眠おやすみヨガ 原ももこ                                 |
| 7 / 12 (水) | 9：00～10：00  | 機能改善ヨガ 和田直子                                   |
| 8 / 20 (日) | 12：30～13：15 | ボールでほぐして伸ばして機能改善体操<br>三木祥子 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像） |