

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（2024年1～3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 ボールを使って身体ほぐし体操・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 ※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、17：20以降のレッスンは休講

スペシャルレッスン（オンライン）

1 / 7（日） 15：15～16：45 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像）

【からだほぐれて軽くなる ～J S A ボールエクササイズ】 中尾和子

2 / 17（土） 16：15～17：45 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像）

【からだほぐれて軽くなる ～J S A ボールエクササイズ】 中尾和子

3 / 31（日） 12：30～13：15 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像）

【バレトン】 平田紀子