

# 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7～9月）

### 月曜

- 10：10～11：30 （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 ※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、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 / 12（金） 19：00～19：40 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像）  
岡本正一 & 関川太一

9 / 15（日） 15：00～16：00  
尾陰由美子 & 梅本道代 ※スタジオ参加も可（スクリーン映像）