

# 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（2026年1月～3月）

### 月曜

10：25～11：45/**祝日休講** （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

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  
12：05～12：50 ヨガと瞑想 Universal Yoga EARTH 関川太一

◆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）

※2025年12月公開予定