



# おうち時間で フィットネス

オリジナル動画配信中!!

期間延長

2020 12/29 TUE ↔ 2021 01/11 MON

レッスン動画無料配信、ご好評につき期間延長!

オリジナルのレッスン動画を期間限定で無料配信中!  
ヨガやクロスプログラム、エアロビクスなどのスタジオプログラムから  
パーソナルトレーナーが考案したメニューがいつでもできる!

クイックトレーニング

お手軽だけど効果抜群!

5分

ショート ver.

慣れている方も、  
はじめての方も

15分

フル ver.

おうちでいつもと同じ

30分



アクセスはこちら!!



ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。