

おうち レッスン



はじめよう!



あすぽでは、2020年4月からオンラインレッスンを始めました
自宅から、PCやスマホ等を使って気軽に参加できるエクササイズ
一緒に体を動かしてみませんか?

移動時間がないから
家事の合間に参加
できる♪

参加しやすいから、
運動を続けられる!

自宅で参加できる
から感染症の心配も
ないね

Lesson Program

参加者の声

月曜 9:20~10:10
スッキリンパ/増田智子先生

リンパの流れをよくする
マッサージやストレッチ

火曜 10:35~11:25
DO!ヨガ/天野智美先生

運動量があり、気持ちよく
汗をかけるヨガ

水曜(夜) 20:10~21:00
夜筋^④~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

/ささきともみ先生
自重を使った筋トレと、安眠に
つながる心地よいストレッチ

2020年9月まで! 期間限定・オンラインデビュー応援キャンペーン

- ・初めてオンラインレッスンに参加する方を対象に「初接続無料」キャンペーンを2020年9月末迄開催!
- ・Web会議システム「Zoom」を使用。パソコン、タブレットやスマホでご参加いただけます。
- ・事前にZoomアプリのインストールが必要です。
- ・ご参加希望の方は、レッスン前日までにメールにてご連絡下さい。接続先情報(URL)をお送りします。
~Zoomの設定が不安な方は、可能な限りサポートしますのでお問い合わせ下さい~