

「あなたの時間」を有効活用できる



# オンライン スタジオ

# 無料体験

お試し

今だけ!!

好みの強度に合わせて  
運動できる!

離乳食どうしてる?  
おすすめグッズは?

オンラインスタジオは、以下のスケジュールで開催中。希望枠を選んで、専用サイトからお申し込みください。

子どもと一緒に!  
泣いちゃってもOK

自宅から気軽に  
普段着でOK!

妊娠中の  
マイナートラブル相談!

## オンラインスタジオのスケジュール

	月	火	水	木	金	土
朝	●	●	●		●	●
昼	●		●	●	●	
夜		●		●		

天候や気温に左右されることなく  
外出せずに自宅で運動できるのが  
良い!



水分補給やトイレ、子どもが泣いたときなど、  
カメラから離れても大丈夫と言ってもらえたので、  
安心して参加できました!

レッスンによって  
**運動強度** が異なります!  
詳しいレッスン内容はこちら



申込方法は裏面をご覧ください



# 無料体験の流れ

(※無料体験は1回限り)

申込手順の  
詳細はこちら



- すでに会員登録されている方は、[ログイン]してから続けてください。
- 無料体験後、本申し込みをされる場合は、そのまま予約サイトのメニュー[マイページ]より[プラン新規契約]から手続きができます。



QRコードに  
アクセス



体験したい  
レッスンを選ぶ



会員情報を  
登録  
※未会員の方のみ



参加用  
アドレスが  
配信される



無料体験  
開始！