

人気コンテンツ!ぐっすり寝れると大好評!

人気  
No.1

## おやすみヨガ

セルフマッサージと  
ヨガのポーズを楽しみながら  
快適な眠りへ

受講者300名超え!

# 自宅がスポーツクラブに 早変わり!



国内最大級!約週900本のプログラムが受け放題!

法人会員様はお得に利用できる!!

法人オンライン会員【限定】定額プラン

月々1,100円(税込)

通常3,850円/月(税込)

月額定額レッスン受放題

お得に  
始めよう!

月会費 1ヵ月分

0円

※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となります。  
※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。  
※2ヵ月以上の継続が必要となります。 ※解約の際は当月10日までに指定の  
フォームからご自身で退会手続きが必要となります。

※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。 ※会費はクレジットカードでのお支払いとなります。

クーポンコード

A08213n5

契約プランを選択する際に「法人オンライン会員【限定】プラン」を選択し、入会日や  
個人情報、支払方法などを入力した上で、決済前に上記のコードを入力してください。

無料会員登録

こちらのQRコードからアクセスし、お客様の  
情報を入力してください。メールアドレス確認  
メールが届きますのでご確認ください。



2025通年\_840010867760



オンラインライブストリームの詳細は!





# 国内最大級！多様なプログラムが受け放題！

## ピラティス・ヨガ系



### おやすみヨガ

寝る前に（布団の上でもOK）セルフマッサージとヨガのポーズを行い、快適な睡眠に導くオンラインレッスンです。

## 脂肪燃焼系



### Group Fight

様々な格闘技の動きを、エキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむことができます。

## ダンス系



### ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。多くのカロリーを消費するので、脂肪燃焼にも効果的。

## 機能改善系



### バランスコーディネーション

簡単な運動を通じて体の筋力バランスや骨格バランス、さらには自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラムです。



フラダンス



肩こり予防エクササイズ



ストレッチ



ダンベル



フェイシャルセラピー



骨格リセットエクササイズ

## ショートビデオルーム

いつでもできる、初心者でも安心の15分の短いプログラムです！

お腹シェイプ

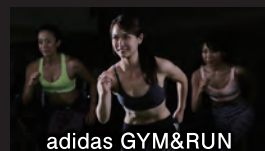
初めてエアロ

ハウツーヨガ

カラダうごく

骨格リセットエクササイズ

adidas GYM&RUN



adidas GYM&RUN

### とっても手軽

自宅で好きな時間に  
どんな服でも、ノーマークでも  
レッスン出来るとこが  
嬉しい！



60代 女性



60代 女性

### 一人でしっかり運動できる

自他共に認める  
運動音痴、  
スポーツ苦手の私でも  
楽しく参加しています！

## ご利用者様の声！



40代 女性

### 家族と一緒に

4歳の娘と参加。  
娘が気に入って毎週やりがっています。  
娘との時間は限りがあり  
とても充実しています。

### 効果もしっかり

何気なく参加していましたが  
なんとウエストが  
2センチ細くなり  
驚きです！



60代 男性



LINE  
公式  
アカウント  
はこちら！▼



役に立つ健康  
情報やお得な  
キャンペーン  
情報をゲット！