

＜オンライン無料レッスン＞

【申し込み方法】

各レッスンとも、先着 100 名となりますのでご希望の方は、下記 URL（予約システム）へアクセスしていただき、ご希望のレッスンの予約を行って下さい。

<https://www.sa-ps.com/online-lesson-e489/>

※空き状況が〇印になっていましたら申し込み可能です。

※〇印をクリックし、お名前、電話番号、メールアドレスを入力して下さい。

※レッスン開始 15 分前まで受付いたします。

予約申し込み完了後、レッスン当日に必要な情報をメール配信させていただきます。

• アクセスしていただく URL

• ミーティング ID のご案内をメール配信させていただきます。

※online-lesson@sa-ps.jp からのメールを受信できるよう設定をお願い致します。

◇4月21日（火）のプログラム（各 15 分程度）

11:00~	自宅で簡単 ピラティス 担当：Vivo ヒューイト甲子園 藤中
15:00~	自宅で簡単 エアロビクス 担当：Vivo 喜連瓜破 柴田

※21 日の分をすでにメールにてお申込されている方は

新たに予約処理をしていただきなくて結構です。

◇4月22日（水）のプログラム（15 分程度）

11:00~	自宅で簡単 サークットトレーニング 担当：Vivo 喜連瓜破 柴田
--------	--------------------------------------

◇4月23日（木）のプログラム（各 15 分程度）

11:00~	自宅で簡単 美尻トレーニング 担当：Vivo Bearsi 中山観音、芦屋 平井
15:00~	自宅で簡単 予防医療講座 担当：予防医療診断士 中武

◇4月24日（金）のプログラム（各 15 分程度）

11:00~	自宅で簡単 リズムワークアウト 担当：Vivo 西神南 西田
15:00~	自宅で簡単 ヨガ 担当：Vivo Bearsi 香檳園 川谷