＜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 27 日（月）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 ヨガ
　　担当：Vivo Bearsi GR西宮　瀬戸山
15：00～　自宅で簡単 シェイプアップ
　　担当：Vivo 大日、守口　中村

◇4 月 28 日（火）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 リズムワークアウト
　　担当：Vivo 喜連瓜破　柴田
15：00～　自宅で簡単 ピラティス
　　担当：Vivo ヒューイット甲子園　藤中

◇4 月 30 日（木）のプログラム　（25 分程度）

14：00～　自宅で簡単 ボクササイズ
　　担当：Vivo 西神南　西田

◇5 月 1 日（金）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 下半身筋トレ
　　担当：Vivo Bearsi 中山観音、芦屋　平井
15：00～　自宅で簡単 ストレッチ＆筋膜リリース
　　担当：Vivo 大日、守口　中村

このオンライン無料レッスンは、5 月 1 日（金）で終了とさせていただきますので、お時間ある方はぜひご参加下さい。