＜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。**

◇5月11日（月）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 上半身 自重トレーニング
　　担当：Vivo 大日、守口　中村
15：00～　自宅で簡単 下半身 筋トレ
　　担当：Vivo セトレ　重三

◇5月12日（火）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 エアロ
　　担当：Vivo 神戸北町　上嶋
15：00～　自宅で簡単 ヨガ（太陽礼拝）
　　担当：Vivo Bearsi 香櫨園　川谷

◇5月13日（水）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 パワーヨガ
　　担当：本社　池田
15：30～　自宅で簡単 くびれダンス
　　担当：Vivo Bearsi GR西宮　瀬戸山

◇5月14日（木）のプログラム　（各 25 分程度）

11：00～　自宅で簡単 サーキットトレーニング
　　担当：Vivo 西神南　西田
15：00～　自宅で簡単 ヨガストレッチ
　　担当：Vivo ヒューイット甲子園　大田

◇5月15日（金）のプログラム　（25 分程度）

15：30～　自宅で簡単 ヨガ
　　担当：Vivo Bearsi 芦屋　池本