

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

# 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

A0578cf3

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。



2026通年\_840010377818



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



トレーニング



親子で一緒に



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

燃えてよ！脂肪



ハウツーヨガ



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！

## ご利用者様の声！

### 朝のスタートに！

朝の時間に受けられて、スッキリした1日のスタートを迎えられます。



40代 女性

### 自分のペースが嬉しい

激しい動きではないので、参加しやすいです。



50代 女性



30代 女性

### ライブとビデオ 両方あるのが便利

ビデオやオンデマンドと  
たまにLIVEを利用すれば  
無理せず続けられるよう  
になりました！

### 肩・腰の痛み軽減にも◎

肩こり、腰痛予防、痛み  
軽減として有効！  
あとは、リラックス効果も  
感じています！



60代 男性