

「あなたの時間」を有効活用できる



オンライン スタジオ

お試し 無料体験 今だけ!!

好みの強度に合わせて
運動できる！

離乳食どうしてる？
おすすめグッズは？

子どもと一緒に！
泣いちゃってもOK

自宅から気軽に
普段着でOK！

妊娠中の
マイナートラブル相談！

天候や気温に左右されることなく
外出せずに自宅で運動できるのが
良い！



水分補給やトイレ、子どもが泣いたときなど、
カメラから離れても大丈夫と言ってもらえたの
で、安心して参加できました！

オンラインスタジオは、以下のスケジュールで
開催中。希望枠を選んで、専用サイトからお申
し込みください。

オンラインスタジオのスケジュール

	月	火	水	木	金	土
朝	●	●	●		●	●
昼	●		●	●	●	
夜		●		●		

レッスンによって
運動強度 が異なります！
詳しいレッスン内容はこちら



申込方法は裏面をご覧ください



無料体験の流れ

(※無料体験は1回限り)

申込手順の
詳細はこちら



- すでに会員登録されている方は、[ログイン]してから続けてください。
- 無料体験後、本申し込みをされる場合は、そのまま予約サイトのメニュー[マイページ]より[プラン新規契約]から手続きができます。



QRコードに
アクセス



体験したい
レッスンを選ぶ



会員情報を
登録
※未会員の方のみ



参加用
アドレスが
配信される



無料体験
開始！