

# オンラインフィットネス トルチャ 無料体験のお知らせ



年に1回、ヨガジャーナル主催の「Yoga People Award」において、ヨガカルチャーを日本に広め多大なる貢献と圧倒的な影響を与えた人物としてトルチャでも活躍いただいている日本テレビアナウンサー後藤晴菜さんが「ベストオブヨギー」を受賞されました。

## ■ 後藤晴菜アナウンサーからのコメント

「ヨガをきっかけにインストラクターの資格にチャレンジする事になり、今では私の毎日に欠かせないものになりました。皆さんが一步踏み出すきっかけになればうれしいです。是非オンラインフィットネス『トルチャ』の動画をご覧ください。」

受賞を記念しまして、**5/7(日)まで無料で視聴できる**  
**後藤晴菜インストラクターのヨガレッスンコンテンツ**をご用意しました！

プログラム名	時間	強度	プログラム詳細
後藤晴菜さんと一緒に かんたんYOGA15	15分	★☆☆	初心者でも無理なく安心して取り組んでいただける15分のヨガプログラムです。ゆったりとポーズを行いながら、身体をめぐりを良くしていきます。後藤アナと一緒にヨガで自分磨きをしたい方はもちろん、コロナ禍で運動不足を感じている方、これからヨガをはじめてみたいという方にピッタリのプログラムです。
ぼっこりお腹解消ヨガ	15分	★☆☆	お腹周りを意識しながらヨガのポーズを行っていきます。後藤アナと一緒にヨガで自分磨きをしたい方はもちろん、コロナ禍で運動不足を感じている方、これからヨガをはじめてみたいという方にピッタリのプログラムです。
後藤晴菜さんと一緒に 「マタニティヨガ」	30分 以上	★☆☆	ママと赤ちゃんの健康のためマタニティヨガ。妊娠・出産は女性にとって身体的にも精神的にも人生の大イベント！妊婦さんに必要な筋肉を鍛え、柔軟性を高める効果が期待できるオススメポーズをご紹介します。
じわトレヨガ～下半身安定～	15分	★☆☆	ヨガで筋力を維持、向上させるプログラムです。テーマと各部位にフォーカスしたアプローチで筋強化を目指し、引き締まったカラダを作ります。
～骨盤底筋～	15分	★☆☆	
～肩甲骨運動～	15分	★☆☆	
～下半身安定～	15分	★☆☆	



レッスンのご視聴はこちらのQRコードから。  
トルチャのお申込みはフロントにお声掛け下さい。