

オンラインフィットネス トルチャ

“国際ヨガデー” 特別企画

6/19(月)～6/25(日)ヨガレッスンを無料配信！



国際ヨガデー特別企画「オンラインヨガ無料体験WEEK」を開催します。
6/19日(月)～6/25(日)の7日間、気軽に体験できる15分の目的別ヨガから人気の本格ヨガレッスンまで、どなたでも無料で参加いただけます。

LIVE配信	レッスン名	担当
19日(月) 11:00～11:45	【聴く処方箋コラボレッスン】ハタヨガ45	Ami
19日(月) 20:00～20:30	1日の疲れを癒すリセットヨガ	勝田真有
20日(火) 9:45～10:15	夏仕様★リフレッシュヨガ	戸高景子
21日(水) 7:15～7:45	お目覚めヨガ	TARUN
21日(水) 8:00～8:30	ボディメイクヨガ	
21日(水) 22:00～22:30	臓活ヨガ®～気象病対策～	KIKO
22日(木) 8:15～8:45	【聴く処方箋コラボレッスン】カラダほぐすヨガ	浦谷美帆
22日(木) 11:30～12:15	デトックスヨガ45	梅澤友里香
22日(木) 21:30～22:00	寝ヨガ	馬場真澄
23日(金) 8:00～8:30	朝の代謝アップヨガ	勝田真有
24日(土) 12:00～12:45	ヴァンヤサフローヨガ45	吉橋扶実子
25日(日) 14:00～14:30	ボディメイクヨガ	兵藤明日香



上記はLIVEレッスンのご紹介です。
その他、ビデオレッスンもご用意しておりますのでこちらのQRコードからご視聴下さい。