

オンラインフィットネス トルチャ無料体験のお知らせ

日本初開催！国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド

9月16日（金）12：00～12：30

「美ボディメイクB to Bバランス」

Brain「脳」で意識して、Body「体」を動かす“新感覚”のバランス・エクササイズ。肩甲骨と骨盤の回旋をベースに体幹から連なる動作で、カラダの内側から美ボディメイク！理想のアンチエイジングが狙えます！



9月17日（土）20：30～21：00

「ヒーリングストレッチ」

動的ストレッチにより関節の可動域が広がり、さらに静的ストレッチにより全身の血液循環が良くなり疲労回復を促します。心身の疲労回復を目的としたストレッチをおこなうラクスセッションクラスです。

9月18日（日）9：00～9：30

「スタイルアップエクササイズ」

音楽に合わせて全身をしなやかに動かしながら有酸素運動をおこないます。全身の血流を良くして、関節の可動域を広げることで、スタイルアップを目指していきます。



▶ご視聴はこちらから

9月22日（木）「フィットネスの日」無料配信LIVEレッスン

早朝の「お目覚めストレッチ」から、肩や腰、股関節をほぐす人気のヨガシリーズ、美姿勢や体感を強化するトレーニングなど、女性の悩みに寄り添う人気のLIVEレッスン7本を選びすぎて、無料で配信します。会員登録は不要。どなたでも、無料で、オンラインフィットネス『トルチャ』の人気レッスンを受講できます。

開始時間	終了時間	インストラクター	無料配信レッスン	レッスン概要
7:30	8:00	浦谷 美帆	お目覚めストレッチ	目覚めたばかりのカラダに負担の少ない動作で気持ちよく全身を伸ばします。朝のストレッチで1日を気持ちよく過ごしたい方にお勧めのレッスンです。
8:30	9:00	浦谷 美帆	カラダほぐすヨガ	日々の蓄積される疲労やコリ、ストレスにヨガで優しくアプローチ。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。
9:30	10:00	杉崎 奈穂	股関節&肩メンテナンス・ストレッチ	股関節や肩関節の可動域を広げ、凝り固まった筋肉をほぐしてしなやかに動きやすいカラダを整えます。
11:00	11:30	KANAMI	お家で美姿勢&体幹強化！KANAMI式コアトレーニング	しっかりとした「体幹」と、しなやかな「柔軟性」を同時に叶えられる“身体矯正メソッド”です。続けるうちに、美姿勢、美脚、ヒップアップ！体と心の「自分軸」が整う人気のレッスン。
15:00	15:30	梅澤 友里香	デトックスヨガ	ねじりの動きやポーズをとることで内臓を圧迫・刺激して、酸素を含んだ新鮮な血液を促進させ、老廃物を排出します。背骨周辺の筋肉を動かし、腰痛やむくみにも効果的。
18:30	19:00	松本 悠雅	肩甲骨ほぐし	肩甲骨周辺の筋肉と筋膜の緊張をほぐし弛めることで、肩関節の可動域を広げ柔軟性を上げていきます。肩甲骨を動かすために必要な深い部分にある筋肉にアプローチします。
19:30	20:00	松本 悠雅	ハタヨガ	ダイナミックなポーズと深呼吸の運動させたヨガ動作を行い、心身の緊張をほぐしていきます。快適な日常を送るための習慣として行うのにオススメのレッスンです。



▶ご視聴はこちらから

※10月31日(月)までアーカイブ視聴可能です。