

# 2024.2.11～2.29 ゼロフィットオンラインレッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2/11	12	13	14	15	16	17
	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30～16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	休館日	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
			21:00～21:30 おやすみストレッチ ※予約不要			20:30～21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
18	19	20	21	22	23	24
	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30～16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要		15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	
			21:00～21:30 おやすみストレッチ ※予約不要			20:30～21:00 おやすみストレッチ ※予約不要
25	26	27	28	29	3/1	2
	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	15:30～16:30 フェイシャルヨガ 坂本	15:00～15:30 おうちトレーニング ※予約不要	休館日		
			21:00～21:30 おやすみヨガ 坂本			

休止前最終回は特別レッスン☆  
おやすみヨガ開催いたします！

## オンラインレッスン一時休止のお知らせ

いつもオンラインレッスンにご参加いただきありがとうございます。  
自宅で少しでも運動を継続していただきたいと思い2019年から開始したオンラインレッスンですが、  
2024年2月29日(木)までで一時休止させていただくこととなりました。

再開の目途がたちましたら、お知らせさせていただきます。

いつもオンラインレッスンを楽しみにしていただいている皆様には大変申し訳ございませんが、  
これまでのレッスン内容を可能な範囲でご継続いただき、再開をお待ちいただけると幸いです。  
今後はゼロフィットにご来館いただき、心地良く身体を動かしていただければと思います。  
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 注意事項

黄色枠は事前参加申込が必要です。参加希望の場合はレッスン時間の30分前までにLINE@の申し込みフォームから申し込みをお願いいたします。  
レッスン開始20分前までにレッスンID及びパスワードをメールにてお送りします。  
レッスン開始5分前よりZOOMにて接続が可能となりますので、レッスン開始時間までに接続をお願いいたします。

※予約不要レッスンのIDは**966-847-3470**で固定となり、パスワードはレッスン当日の日付(例:20220401)となります。

おやすみストレッチ	30分/低	就寝前のストレッチプログラムです。全身の凝り固まった筋肉をゆっくりと伸ばしていき、翌日に疲れを残さないようにしていきます。
フェイシャルヨガ	60分/低	顔の表情筋を鍛え、ストレッチを行います。むくみやたるみ、目の下のクマを改善し、引き締まった小顔、美肌、内蔵機能や免疫力の向上に導きます。
おうちトレーニング (旧関節痛予防トレーニング)	30分/低～中	体幹、腰周り、膝周り、股関節などの筋肉をしっかりとトレーニングして関節痛予防につなげていきます。