

『おうち de フィット』が6月より大リニューアル！

あなたの毎日に、ココロとカラダを健康にするエクササイズを提供する「おうち de フィット」が6月より生まれ変わってスタート！

お客様のご要望にお応えして、目的にあわせてエクササイズを選べる『家トレセレクション』をスタートします！
ご自身のなりたいカラダ・エクササイズ目的に応じて好きなエクササイズを、好きなときにご視聴できます。

その他、月1回のワークショップ他、ライブレッスンは毎日朝晩2回開催。インストラクターとリアルタイムで時間を共有することで、おうちエクササイズの継続化をサポートします。

サービス概要

これまで「lolve」「Surf Fit」「pilates K」3ブランドのカテゴリで提供していたカテゴリをアップデート。目的別に選びやすいプログラム編成でお届けします。

基本の
ルーティン

リラックス

ポイント
ボディメイク

燃焼系

お悩み別



ライブレッスン

毎日の生活に取り入れやすいライブレッスンを朝と夜にお届け！1人では続かない人にもオンラインでつなぐことで、毎日の継続したフィットネス習慣をサポートいたします。

平日 ① 8:00 ~ ② 22:00 ~ (各20min)

土日祝 ① 9:30 ~ ② 20:00 ~ (各45min)

家トレセレクション

見放題のエクササイズ動画コンテンツ。自分の目的にあわせたエクササイズを、ご自身のご都合にあわせて視聴できます。また月ごとのチャレンジエクササイズ企画もあるので、毎月楽しみながらご参加いただけます。

6月のテーマは美尻！美尻に特化したエクササイズ動画を毎週更新。理想のHIPを手に入れましょう。

Challenge Exercise

June ▶▶ HIP

instructor
LEE
[pilates K]



ピラティスで美尻メイク

ワークショップイベント

月替わりのテーマでお届けするWSイベントを月1回開催。通常レッスンよりも、インストラクターを身近に感じてもらいながら、より効果を引き出す時間に。