

1度の申込みで
全プログラムの
視聴が可能!!

健康づくりオンラインレッスン

開催期間
10月1日(水)～
10月31日(金)

募集人数
500名

ポータルサイトで配信されている人気のヨガレッスン「1か月間受け放題」にプラスして、セルフマッサージやストレッチを行う「東振協オリジナルレッスン」を参加者限定でLIVE配信します。

月間40以上の多彩なヨガレッスン

今日	< 2025年7月 >						
日	月	火	水	木	金	土	日
7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:00 ～心と体を 活かす～ハタヨガ ペンタック (講師: AZUSA)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)
9:00 目覚めのヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 モーニング ヨガ (講師: AZUSA)	21:00 夜にヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 心と体のバ ランスヨガ (講師: AZUSA)	7:30 ～心と体 を活かす～ハタ ヨガ (講師: 橋下 美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)	7:30 朝のヨガ レッスンヨガ (講師: 橋下美穂)

10日

7:30 心と体のバ
ランスヨガ (講
師: AZUSA)

20:00 夜のアクテ
ィブフローヨガ
(講師: 植田マミ)

(参考) 2025年7月
レッスンスケジュール
ポータルサイト
YOGA-EVENT.Jp
(運営: 株式会社ブースト)



参加インストラクター (予定)

POINT!

- 1か月間、回数制限なく受け放題
- 毎日開催なので
その日の気分で気軽に参加OK!
しかも毎回の事前エントリーは不要
- 初心者の方でも安心!
人気インストラクター達がしっかりサポート

オンラインレッスン参加方法

申し込み いきいき健康づくり「健康づくりオンライン
レッスン」に申し込む。

準備 まずは「Zoom」をインストール。事前の
ご案内メールからレッスンに参加するプ
ログラム・スケジュール情報を受け取る。

参加 興味あるレッスンに参加。
期間中はレッスンが自由に受けられます。

東振協オリジナルレッスン

セルフマッサージ&呼吸法



10月5日(日)
9:00～9:45

トライアスロン
コーチ
中村 美穂

寝る前のナイトストレッチ



10月20日(月)
22:00～22:45

ヨガ
インストラクター
恒見 愛里

zoom Zoomのダウンロードは
こちらからできます



対応OS:
iOS 13以降



対応OS:
Android 8以降