

健康づくりオンラインレッスン

開催期間

10/1 - 10/31

募集人数

500名

サービスサイトでLIVE配信されている人気のある多彩なヨガレッスンの1か月間受け放題にプラスして、東振協オリジナル“ストレッチ”レッスンを開催します。

40本以上の多彩なヨガレッスン

2026年7月						
日	月	火	水	木	金	土
28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日
5:00 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 Morning Yoga & Meditation (講師: 恒見 愛里)	8:00 呼吸を深める SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	8:00 モーニングヨガ (講師: 恒見 愛里)
10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	21:00 Stress Melt Flow (講師: 恒見 愛里)	21:00 深い呼吸へ スリダ (講師: 恒見 愛里)	20:00 夜のACTIVE FLOW (講師: 恒見 愛里)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
5:00 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 Morning Yoga & Meditation (講師: 恒見 愛里)	8:00 呼吸を深める SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	8:00 モーニングヨガ (講師: 恒見 愛里)
10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	21:00 Stress Melt Flow (講師: 恒見 愛里)	21:00 深い呼吸へ スリダ (講師: 恒見 愛里)	20:00 夜のACTIVE FLOW (講師: 恒見 愛里)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
5:00 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 Morning Yoga & Meditation (講師: 恒見 愛里)	8:00 呼吸を深める SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	8:00 モーニングヨガ (講師: 恒見 愛里)
10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	21:00 Stress Melt Flow (講師: 恒見 愛里)	21:00 深い呼吸へ スリダ (講師: 恒見 愛里)	20:00 夜のACTIVE FLOW (講師: 恒見 愛里)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
5:00 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 朝のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	7:30 Morning Yoga & Meditation (講師: 恒見 愛里)	8:00 呼吸を深める SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	7:30 心と身体が目を覚ます SLOW FLOW (講師: 恒見 愛里)	8:00 モーニングヨガ (講師: 恒見 愛里)
10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	10:00 夜のヨガ スリダ (講師: 恒見 愛里)	21:00 Stress Melt Flow (講師: 恒見 愛里)	21:00 深い呼吸へ スリダ (講師: 恒見 愛里)	20:00 夜のACTIVE FLOW (講師: 恒見 愛里)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)	21:30 夜のリラック スヨガ (講師: 小杉 山幸恵)

(参考) 2026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)

POINT!

- 1か月間、何度でも受け放題
- 毎日開催! 毎回の事前エントリー不要!
その日の予定や気分に合わせて自由に参加
- 自宅で気軽に、自分のペースで続けられる!

参加方法

申込 「健康づくりオンラインレッスン」にお申込みください。

準備 「Zoom」をインストールし、案内メールでレッスンのプログラム・スケジュール情報を確認します。

参加 興味あるレッスンにご参加ください。
期間中は自由に受けられます。

東振協オリジナル“ストレッチ”レッスン

毎週1回開催!

ストレッチの基本を学べる特別レッスン

ストレッチレッスン担当
IBMA認定パーソナルストレッチ
ベーシックトレーナー

恒見 愛里



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