

# ヨガライフを始めましょう！

いつでも、どこでもパソコンやスマートフォンがあれば  
そこがヨガスタジオ。

無理なく続けるヨガ習慣。大切なのは続けること。

あなたのウェルネスライフをサポートします！



## オンラインヨガ〈Connect〉おすすめポイント！

### Point 1

経験豊富な  
インストラクターの  
良質なレッスン

### Point 2

自宅から  
気兼ねなく  
参加できる

### Point 3

毎月更新！  
ワークショップも  
充実

- ✓ 家事や育児、お仕事の合間に心身を整え、健康に役立つ知識も学べます。
- ✓ オンラインだから自宅からすぐに繋ぐことができ、人の目を気にすることなくご自身のペースで無理なく続けることができます。