

# ヨガライフを始めましょう

---

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、お仕事の合間のヨガで体と心を整えて、毎日笑顔で元気に。  
オンラインだから自宅からすぐに繋ぐことができ、まわり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。