



# ésforta online

どこでもエスフォルタのレッスンを楽しめる  
オンラインフィットネスサービスのご案内  
詳しくはこちら ▶ <https://www.esforta.co.jp/online.pdf>

ライブ配信 気軽に短い時間で楽しみたい!

## Onlineベーシック(無料)

エスフォルタのインストラクターが、  
今話題のZOOMを使って行うレッスンです。  
ライブ配信ならではの一体感を感じながら  
運動不足を解消することが出来ます。  
ホームページ又はLINE公式アカウントから受講できます。

LINE公式アカウント



1週間分  
(週約20本程度)  
のスケジュールを  
お届けします



参加したいレッスンを確認



時間になったらURLから参加

オンデマンド配信

## オンデマンド配信(無料)

ヨガや筋トレ、マッサージ、ストレッチなど  
50種類以上のプログラムを格納。  
エスフォルタのインストラクターのレッスンが  
「好きな場所で好きな時に好きなだけ」視聴できます。  
動画の解説も充実しておりトレーニングを  
理解・熟知するのにおすすめです。

オンデマンド配信の  
視聴はこちらから



配信内容一例

- ストレッチ ●ヨガ ●体幹トレーニング
- 上半身・下半身トレーニング ●姿勢改善
- 脳トレ ●エアロビクス ●栄養・睡眠
- 全身トレーニング 他



丁寧な説明で分かりやすくご案内

2020/9/24

