

Healthy Lifeのススメ

このコロナ禍で、
思うように運動できない方のために、
健康維持に役立てていただきたく、
inseaより各コンテンツをご紹介します。
皆さまの健康を願っております。

空いた時間に手軽に
エクササイズしたい方は・・・

**【Youtube
免疫力UPチャンネル】**

<https://www.youtube.com/channel/UC85VZcmW3vmG8JyvHLWqW6g/about?view as=subscriber>



グループレッスン控えたいけどmagmaを感じたい方・
パーソナルを受けたい方は・・・

【MySTYLE】

<https://www.my-styles.org/>
お得なキャンペーンも実施中！！



直接コンタクトを取りながらレッスンを受けたい方は・・・

【オンラインレッスン】 ※お問合せは各コンダクターまでお願いいたします。

AKIKO [LINE@から連絡ください。@ayj5076y](#)
[instagramアカウント PRAMANA](#)

SHIMA [instagramアカウント @fmai0904](#)

TAKAKO <https://develop.mosh.jp/takakokonuma/home>

HITOMI [instagramアカウント yuanshitomi7402](#)

hiroko <https://eventlink.jp/ent/ovla1gd6>

MASAYUKI [instagram https://www.instagram.com/masayuki654321](#)

MARI [instagramアカウント @mari561208](#)

Mayu [instagram https://www.instagram.com/invites/contact/?i=1vtmps0dx2708&utm_content=58883a](https://www.instagram.com/invites/contact/?i=1vtmps0dx2708&utm_content=58883a)

美香 <https://lit.link/Mika>

momoe <https://mosh.jp/moppy/home>
[instagramアカウント @moppyoga](#)

eri raion.erika0319@gmail.comへご連絡いただき、Zoomにてご案内。

大山 <https://emi.goodpage.me/>
<http://www.sousoujuku.com>

Chizuko 快眠のためのyoga https://loom.jp/products/lessons_chizuko_0007
早朝！やさしい太陽礼拝 https://loom.jp/products/lessons_chizuko_0009
朝のリフレッシュyoga https://loom.jp/products/lessons_chizuko_0002

土師 恵 <https://mosh.jp/47119/home>
[instagram https://www.instagram.com/hajimeguyoga](#)

松葉 <https://amala-yoga.com/>

村田 智代美 [instagramアカウント @chiyomi.pilates](#)

