

## オンライントレーニングを開催します！

リヴァイヴではオンライントレーニングサービス開始を記念して、現会員の皆様を期間限定でご招待します。

GW中に、せっかくつけた筋力、体力、習慣をなくしたくない方、コロナ禍でお出かけ予定のない方はぜひご参加ください！

参加費：無料

対象会員種別：5月に在籍予定の全メンバー

無料参加対象期間：4月29日（木・祝日）～5月末日まで

**参加にあたってのお願い：**

レッスンに興味のありそうな周りの方を1名誘ってください！その方も無料でご招待致します。

参加方法：

ReviveのLINEまたはEメールアドレスへお名前とEメールアドレスをお送りください。リンク等をお送りします

Email：[info@revive-sendai.com](mailto:info@revive-sendai.com)

LINE：右記のQRコードよりアクセスしてください

必要な環境：

ZOOMを視聴できる環境、手足が伸ばせるスペース

必要な道具：

参加レッスンにより異なりますがマットがあると便利です

<ピラティス>

10mm以上のマットを推奨します

<M-Swing>

0.5kg-2kgくらいのダンベルがあると効果を得やすいですが、握れる軽い重さのものや道具なしでも可能です

