

# 手軽、でも本格的!! メガロス LEAN BODY

Live メガロス公式LIVEレッスン

日本最大級のONLINE フィットネス動画

MEGALOS

LEAN BODY



## POINT 1

好きな場所で、  
好きな時に。

24時間いつでもどこでもフィットネス。"空いた時間にちょっと""旅行や出張先で"など、自分の好きなペースで楽しく続けられます。



LEAN BODY

## POINT 2

400種類以上の  
豊富なプログラム。

日本最大級のオンラインフィットネス「LEAN BODY」が受け放題。ヨガや筋トレ、マッサージ、ストレッチなど400種類以上のプログラムを配信。厳選された有名インストラクターのレッスンが受けられます。



## POINT 3

ていねいで本格的な  
ライブレッスン。

VOLTやLesMillsなど、人気プログラムを受けられるライブレッスンでは、メガロスの人気トレーナーがスタジオさながらの臨場感で直接指導し、その場で正しいフォームをチェック。他の参加者の視線が気にならないのも嬉しいポイントです。



## POINT 4

カラダ機能改善  
ストレッチも充実。

全世界140店舗以上展開を誇るDr.stretchが監修するストレッチプログラムも。プロのトレーナーが肩こりや、カラダ機能改善にアプローチします。

メガロス LEAN BODY **1,078** (税込) 円/月  
《店頭にてお申し込みください》  
※メールアドレスの登録が必要となります

## メガロス LEAN BODY レッスンまでは簡単3ステップ!



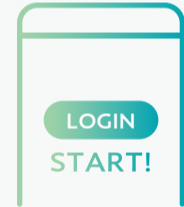
店頭にてお申し込みください。

※メールアドレスの登録が必要となります。



翌日にログインID・パスワード  
専用サイトURLを送付いたします

※メールが届かない場合は店舗にお問い合わせください。



専用サイトへアクセス  
ID・パスワードを入力しログイン

MEGALOS

Live メガロス公式LIVEレッスン

LEAN BODY

日本最大級のONLINE フィットネス動画

人気インストラクターとLiveで繋がる臨場感!



総レッスン本数400種類以上



## ライブレッスンに参加

まるでスタジオレッスンをその場で受けているような臨場感!

## 本格的なトレーニング動画

好きな時間に好きな場所で本格的なトレーニング!

01 Googleカレンダーから  
受けたいレッスンを確認!

02 時間になったらレッスン専用ZoomURLへ  
アクセスし、レッスン開始!

zoom

事前にZoomアプリの  
ダウンロードをお願いします。

Zoom  
アプリストアで  
ズームを検索

Download  
「Zoom Cloud Meetings」  
をダウンロード

準備完了!  
専用ZoomURL  
からレッスン開始!

01 簡単な質問に答えるだけで  
総レッスン本数400種類以上の中から  
あなたの目的に合わせた課題をご提案!

02 レッスン開始!



こんな楽しみ方も!  
課題にどんどんチャレンジして  
バッジや修了証を集めよう!