

— オンラインフィットネス『torcia（トルチャ）』がバージョンアップ！ —
日テレアナウンサー総出の「顔トレ」、「遼河はるひさんと始めよう」シリーズ、親子で楽しむ「運動あそび」他、トルチャだけのプログラムが続々登場！！

□新プログラム

◎日本テレビアナウンサー総出演！

日テレアナウンサーの『滑舌力UP！顔トレ！』
毎週土曜 12：00～12：30 配信（10/31スタート）

- アナウンサーはなぜ滑舌が良いのか？
- アナウンサーはなぜ顔に張りがあるのか？
- アナウンサーはなぜ表情が豊かなのか？

きっとそこには独自のメソッドがあるはず！

そこでトルチャは日テレアナウンサーと強力なタッグを組み、完全公開。
 本番前に行うそれぞれのウォーミングアップをアナウンサー自身が解説！

日テレアナウンサーが週替わりで登場し、実演します。マスク着用で動きが減っている口周りに最適のエクササイズです。



◎遼河はるひさんがトルチャにレギュラー出演！

遼河はるひさんと始めよう♪ ～11月は「ヨガでしなかやボディ」～
毎週月曜 11：00～11：30 配信（11/9スタート）

これまでトルチャのスペシャルレッスンにゲスト出演していた遼河はるひさんが、ついにレギュラーメンバーとしての参加が決定！ 皆さんと一緒に月替わりのプログラムに挑戦します。11月は9日、16日、23日に参加予定。

遼河さんとのレッスンで、しなやかな立ち居振る舞いを身に着けませんか？



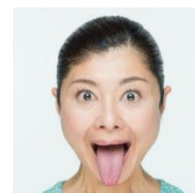
◎その他のピックアッププログラム

・間々田佳子さんによる「コアフェイストレーニング」

毎週火曜9：00～、10：00～（各30分）

表情筋研究家の間々田佳さんがトルチャに登場！

コアフェイストレーニングは顔を動かす表情筋トレーニングです。約60個の筋肉がある顔は、身体と同じように鍛えることが可能です。加齢や顔の運動不足で弱った表情筋を伸縮運動させることで血行・リンパの流れを良くし、顔の筋肉の弾力を高めます。何歳からでも始められる健康美顔体操をお届けします。



・親子で楽しむ「運動あそび」 毎週木曜 10：30～

・仕事の合間に「椅子ストレッチ」 毎週月曜・木曜 12：30、水曜 12:00～、15:50～

・テレビを見ながらできる「ながらエクササイズ」毎週火曜 20：30～、土曜 13:00～、日曜 11:00～

・10分間だけのお試しレッスン（※） 毎週水曜 15：30～、毎週木曜 13：00～

※お試しレッスンは、無料の会員登録だけで参加いただくことができます。

□レッスン名称一部変更

・11月～一部のレッスンの名称が変更になっております。柔軟性アップヨガや脂肪燃焼●●のように、目的に応じたレッスンを多数ご用意しております。詳細は予約画面のレッスン説明をご確認下さい。

□新機能（チャット機能）の追加

11月1日より、すべてのレッスンでチャット機能が使用可能になります。

インストラクターとコミュニケーションを取ったり、自分以外の参加者との一体感を感じたり、ライブ配信ならではの楽しみ方が広がります。なお文字スペースは独立しているので、インストラクターに被らず映像の邪魔をしません。