



国際スポーツ & ウェルネスウィークエンド

心地よく整える、ケアする
～自分を労わる“優しい”時間～



EVENT SCHEDULE



Hiro /SPECIAL

MOSSAナショナルトレーナー Hiroによる「肩甲骨周りの筋肉を整えて、トレーニングパフォーマンスを上げよう」を、レッスン2本立てでお届けします！

公開期間

9/19（金）正午～9/28（日）

YouTube

ブラボーグループ公式チャンネル

再生リストURL https://www.youtube.com/playlist?list=PLc3oTundvsYITPPma-L2GBSL_XjioSARa

9/19に再生リストに動画が追加されます



Minami /SPECIAL

MOSSAナショナルプレゼンター Minamiによる「女性特有の悩みを改善！女性ホルモンの乱れからくる不調を緩和するヨガ」を、レッスン2本立てでお届けします！

公開期間

9/19（金）正午～9/28（日）

YouTube

ブラボーグループ公式チャンネル

再生リストURL https://www.youtube.com/playlist?list=PLc3oTundvsYITPPma-L2GBSL_XjioSARa

9/19に再生リストに動画が追加されます



Kaori /SPECIAL

TRX シニアマスターインストラクターのKaoriが登場！TRXコンディショニング&リカバリーレッスン配信！TRXツールを利用した充実したコンテンツです！

公開期間

9/19（金）正午～9/28（日）

YouTube

ブラボーグループ公式チャンネル

再生リストURL https://www.youtube.com/playlist?list=PLc3oTundvsYITPPma-L2GBSL_XjioSARa

9/19に再生リストに動画が追加されます



Chika /Group Active

MOSSAナショナルトレーナー ChikaによるGroup Activeアーカイブ2レッスンを期間限定でお届け。配信リリースはMOSSA MOVEで未公開の「JAN23」「APR23」です。

公開期間

9/19（金）正午～9/28（日）

MOSSA MOVE

視聴方法は右記にてご確認ください <https://www.mossajapan.com/news/detail/221/>

9/19よりご覧いただけます。



Myzone

時間も場所も自由に参加できる「ゴミ拾いチャレンジ」MZ-Switchを持っている方が対象！Instagramでメンション投稿してくれた方に抽選でプレゼントをご用意しております！

期間

9/19（金）～9/21（日）

参加条件

MZ-Switchお持ちの方

ゴミ拾いをしながらMZ-Switchをオン！その活動をぜひInstagramに投稿してください。