

# オンラインレッスン 無料体験会

ご自宅で気軽にレッスンを楽しめるオンライン形式のライブレッスンです。

インターネット通信環境があり、スマートフォン、タブレット、パソコンなどの端末をお持ちの方なら、どなたでもご参加できます。 **※会員外の方も受講できます**

	時間	クラス名	担当
2/22(月)	10:00~10:30	ベリーダンス初心者	石井陽子
	13:30~14:00	おうちでフラ	高原久美子
2/23(火)	13:00~13:30	若さを保つストレッチ	岡本正一
2/24(水)	19:00~19:30	身体機能改善プログラム	谷下加月夫
	20:00~20:30	JSAボール腰痛改善	平田智子
	21:00~21:30	はじめてのベリーダンス	藤田江利
2/25(木)	11:00~11:30	ダンスエクササイズ	谷下 緑
2/26(金)	14:45~15:15	ハタヨガ	ふみ
2/28(日)	15:15~15:45	足うらほぐし	岡本幸子
3/1(月)	13:00~13:30	コア&シェイプ	宅見啓司
3/3(水)	20:15~20:45	〇脚改善バレエ	谷垣希代子
3/5(金)	15:15~15:45	普段やらないストレッチ	島田真理
3/9(火)	10:00~10:30	簡単スッキリセルフケア	安楽静佳

## 【レッスン当日までの流れ】

- ①申込 **※初めてご利用される方は、予約システムCoubic (クービック) のアカウント登録をお願いします**
- ②当日までにZOOMを使用できるようセットアップしてください (手順は下記参照)
- ③申込後、「参加用URL」「ID・パスワード」をメールでお送りします。
- ④当日は開始5分前から入室できます (URLをクリック、またはZoomを起動してID・パスワードを入力)

## 【申込方法】

**各クラス、受講日の3日前までにお申込下さい**

- ①下記のQRコード、またはURLにアクセス
- ②自宅で参加を選択
- ③クラスを選択
- ④必要情報を順番に入力 **※お支払い方法は、「現地払い 0円を選択」**
- ⑤予約内容を確認の上、予約する

**定員あり  
お早めに**

<https://www.sports-club.jp/onlinelesson.html>



申込方法・ZOOMのセットアップ方法が分からない場合は、フロントスタッフまでお声がけください。

### Zoomのセットアップ方法

#### 【パソコンに導入する手順】

- ・Zoomの公式サイトにアクセス
- ・Zoomのインストーラーをダウンロード
- ・インストーラーを起動させる
- ・必要情報を入力してアカウントを登録

#### 【スマホやタブレットに導入する手順】

- ・Zoomアプリをダウンロード
- ・アプリを開く
- ・必要情報を入力してアカウントを登録