

# オンラインレッスン 無料体験会 第二弾

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
4/3(土)	15:30~16:00	かんたんストレッチ	市来 瞳
4/5(月)	12:45~13:15	エアロ初級	江川すみれ
4/10(土)	13:15~13:45	機能改善ヨガ	三木祥子
4/12(月)	11:00~11:30	機能改善ヨガ	和田直子
4/14(水)	14:30~15:00	バランスコーディネーション	今峯扶美子
4/17(土)	13:00~13:30	ブーツキャンプ	福田みゆき
4/18(日)	11:00~11:30	30分集中筋トレ	大和屋敦子
4/19(月)	12:30~13:00	姿勢改善ストレッチ	石井奈美
	13:30~14:00	おうちでフラ	高原久美子
4/20(火)	20:00~20:30	腸活デトックスヨガ	原ももこ
4/21(水)	10:00~10:30	気分スッキリ立位のヨガ	山崎美知子
4/25(日)	13:00~13:30	姿勢改善ストレッチ	松本寛子
4/26(月)	10:00~10:30	ベリーダンス初心者	石井陽子
	20:00~20:30	骨盤底筋エクササイズ	田畑春美

## 【レッスン当日までの流れ】

### ◆自宅参加の場合

※Wi-Fi環境が必要です（環境が無い場合、通信料がかかります）

- ①申込
- 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10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）

**重要事項**（申込後すぐに③が届きます。受信できない場合は下記の原因が考えられます）

- ・メールアドレスの入力間違い ⇒ 正しいアドレスを入力後、再度申込（間違ったアドレスの申込分はキャンセルしてください）
- ・迷惑メール設定などで拒否されている ⇒ @coubic.comから受信するように受信許可設定するか、別のEメールアドレスで再設定（申込済みクラスをキャンセル後、再度お申込下さい）

## 【申込方法】

### 各クラス、受講日の前日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 **※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**  
**※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

<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