

# オンラインレッスン 6月

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**

開催日時		クラス名	担当	参加費
6/4(金)	13:30~14:15	膝・肩の痛み改善エクササイズ	雄谷昌子	¥1,100
6/5(土)	10:00~10:45	脚が軽くなるセルフケア	松本寛子	¥1,100
6/7(月)	15:30~16:15	椅子を使ってエクササイズ	市来瞳	¥1,100
6/8(火)	19:40~20:40	肩こり解消ヨガ	原ももこ	¥1,100
6/9(水)	20:00~20:45	〇脚改善の為のバレエ	谷垣希代子	¥1,100
6/11(金)	11:45~12:30	マーシャルシェイプ	森さとみ	¥1,650
6/14(月)	13:00~13:45	小顔になるフェイシャルセルフマッサージ	宅見啓司	¥1,650
6/18(金)	11:00~11:45	「歩く」が楽になるフットセラピー	宅見啓司	¥1,100
6/19(土)	19:30~20:15	姿勢が良くなるストレッチ	松本寛子	¥1,100
6/20(日)	10:30~11:30	全身引き締め&筋力&体力UP	大和屋敦子	¥1,650
6/21(月)	19:40~20:25	骨盤底筋エクササイズ&ストレッチ	田畑春美	¥1,650
	21:00~21:45	お家でアロマストレッチ~自律神経訓練法からの睡眠へ~	石井陽子	¥1,650
6/23(水)	15:45~16:30	からだリセット体操	三木祥子	¥1,650
6/26(土)	14:00~15:00	JSAボールエクササイズ	佐伯秀一	¥1,650
6/28(月)	11:00~11:45	機能改善ヨガ	和田直子	¥1,650
6/30(水)	9:45~10:30	機能改善ヨガ	山崎美知子	¥1,100

【レッスン当日までの流れ】 **※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フレスコ垂水までご連絡ください）

【申込方法】 **※受付締切日（各クラス、受講日の2日前まで）**

- 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、「クレジットカード決済」**
- 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、  
フレスコ垂水までお問合せください。

TEL:078-708-7500（木曜休館）

## 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