

## 自宅で気軽に受けられるzoomオンラインレッスン



お申し込みはこちらから  
前日まで申込み可能



<https://ws.formzu.net/fg/en/S93367117/>

### AQBL オンラインレッスン

#### 【ドローイン(体幹トレーニング)】TSUBOI

ドローインは、お腹周りをスッキリさせるシンプルな「呼吸を意識する」だけの体幹トレーニングです。特別な技術も要らず、運動が苦手な人でも手軽にできるのに、効果はバッチリですよ！初めての方も、スポーツクラブのリピーターも、指導者の方々も、一月に一回、ぜひ一緒にやりましょう。私自身も体幹トレーニングは実践しているのに、フツとした日常生活で腰痛を起こす時があります。やはり日常的にドローインを意識した行動や動作が必要です。そのためにも定期的に私と確認し合ひましょう！楽しみにしています。

必要な物/マット:四つん這いになります。椅子:座ります。タオル:お腹に巻きます。水分補給用の飲み物

日程:毎月第三金曜日 15時30分~16時00分 30分レッスン  
2/19. 3/19. 4/16. 5/21. 6/18. 7/16  
参加費:1回 550円(税込)



#### 【温活ストレッチ体操】石塚

冷え性改善が大いに期待できる体操です。呼吸とともに内臓の内側から丁寧にマッサージするように、ゆったりと動かします。血の巡りを良くし、カラダの芯からじっくりと温めていきましょう。ご参加を心よりお待ちしております。

必要な物/立位、座位で手足を動かせるスペース、マット、水分補給用の飲み物

日程:毎週金曜日 9時00分~9時30分 30分レッスン  
参加費:1回 550円(税込)



#### 【適度な刺激を与える運動習慣】久保田

運動は日頃からコツコツと続ける運動習慣が大切です。そして適度な刺激を与え続ける事が必要です。このクラスは身体に適度な刺激を与えるトレーニングを行います。また運動を生活の中に取り入れられるちょっとしたコツから生活習慣の改善に役立つ情報をお伝えして行きます。まずは私と一緒に簡単な運動からはじめましょう。ご参加お待ちしております。

必要な物/立位、座位で手足を動かせるスペース、マット、水分補給用の飲み物

日程:毎月第四火曜日 19時00分~19時30分 30分レッスン  
3/23. 4/27. 5/25. 6/22. 7/27  
参加費:1回 550円(税込)



# お申し込み・オンラインレッスンの流れ

## 【お申し込み】

オンライン専用申込みフォームから必要事項を入力し申込みください。  
後日、レッスンの詳細や参加費のお支払い方法などの確認メールをお送りいたします。

参加費のご入金確認後、正式にオンラインレッスン参加用のURLをメールアドレスにお送りいたします。

## 【参加に必要なもの】

・自宅などで安全に動けるスペース(畳一帖分程度)と水分補給用の飲み物

・zoomアプリ(登録無料)

zoomアプリが安定して行えるインターネット環境が必要です。初めて動画アプリ「zoom」を利用される方でご不安な方は、申込み後のメールで詳しくご案内していますので、お問い合わせください。

スマートフォン、パソコン、タブレットなどインターネットに繋がる環境であればどのデバイスでもご利用できます。

## 【オンラインレッスンの流れ】

① 事前にお送りしたzoomオンラインレッスン参加用URLリンクにアクセス

② クラスへのアクセスはレッスン開始10分前から入室可能

③ zoomビデオ画面と音声の確認

④ レッスン開始！

※ 開始時間が過ぎると入室できなくなりますのでご注意ください。

※ レッスン中は音声をオフ(ミュート)にさせていただきます。(質問等はチャットをご利用ください。)

※ 他の参加者様に顔を見られたくない方は、映像をオフにすることもできます。お名前は他の参加者様にも見えますので、気になる方は表示名を変えていただくことをおすすめします。

こんなあなたに！！

運動を習慣化したい！

一人で運動するのが苦手！

お子様と一緒に参加OK!




オンラインレッスンが初めてでも大丈夫！！

### 注意事項

- ・キャンセルと返金について、一度お振込みされた参加費のご返金はいたしませんので、ご了承ください。
- ・オンラインレッスン利用に伴う通信費(パケット代)はお客様のご負担となります。
- ・お申し込み参加者様以外のご利用を禁じます。
- ・レッスン中の怪我や事故については一切責任を負えません。自己責任で、無理のない範囲で運動を行っていただくよう、よろしくお願いいたします。
- ・オンラインレッスンへの参加費を入金された時点で、本利用規約の内容に同意したものとみなします。利用規約をよくお読みください。

ご不明な点は [aqbl\\_online@yahoo.co.jp](mailto:aqbl_online@yahoo.co.jp) お気軽にお問い合わせ下さい。



初めての方、大歓迎！  
安心してご参加ください。  
無料体験としてお一人様一回限りとなります。

# Zoom練習会 無料体験実施中！



このZoom練習会はZoomの使い方をゆっくり丁寧に説明していきます。一緒に体験し、学びながら進めていくので、わからないことがあればその場で質問していただけます。

デジタル機器が苦手な方、Zoomがまだまだ使い慣れていない方、これからオンラインへ参加したいけど、Zoomがわからない方、是非ご参加ください。

## Zoom練習会日程

4月13日(火) 19:00～(30分)石塚

5月11日(火) 19:00～(30分)久保田

参加人数 各5名限定



お申し込みはこちらから  
前日まで申込み可能

<https://ws.formzu.net/fgen/S93367117/>

## 【参加に必要なもの】

- ・zoomアプリ(登録無料)動画アプリ「zoom」を初めて利用される方でインストールにご不安な方は、練習会をお申し込み後に送られてくるURLからアクセスしていただき、進んでください。自動でアプリがインストールされます。
- ・zoomアプリが安定して行えるインターネット環境が必要です。
- ・スマートフォン、パソコン、タブレットなどインターネットに繋がるデバイスでご参加ください。

アクブルオンラインレッスン事務局メール [aqbl\\_online@yahoo.co.jp](mailto:aqbl_online@yahoo.co.jp)  
一週間以内に返信が無い場合は再度、上記メールアドレスにお問い合わせください。