

1月レッスン  
受付中

# AQBL オンラインレッスン

自宅で気軽に受けられるzoomオンラインレッスン

## リズムストレッチ体操 ～お正月太りを解消しましょう～

生活リズムを整え、身体と頭を目覚めさせる  
朝のリズムストレッチ体操です。  
リズムに乗って楽しく気持ちよく動きましょう  
音楽は使用致しません。ゆったり進めていきます。



お申し込みはこちらから

前日まで  
申込み可能

日程:金曜日 1月15日、22日、29日  
8時20分～8時50分 30分レッスン

参加費:1回 550円(税込)  
銀行振込み



石塚由美

Go forward ! NAGOYA★AQUA BLUE of T <http://www.aqua-blue-of-t.com>

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。

# 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

③ zoomビデオ画面と音声の確認開始10分前から入室可能

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。