

# 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

## 温活ストレッチ体操

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。

日程:毎週金曜日 9時00分～9時30分 30分レッスン

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

参加費:1回 550円(税込) お支払い方法:銀行振込み



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

お申し込みはこちらから  
前日まで申込み可能



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。

# 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

新感覚のオンラインレッスン まるでラジオを聴いている様な参加もOK!

## 水とカラダのコト

をお話ししましょう

私が「水」「アクア」「カラダ」「関節」「筋肉」「機能」のコトをランダムにお話しします。Zoomのミュート機能を外して質問もリアルタイムでお応えしたり、雑談のような楽しさと一緒に時間を過ごしましょう。たった30分ですが、実になる、身になる内容を簡単な言葉でお伝えしていきます。インストラクターも一般の方々も、どなたでも参加は自由です。家事で手が離せない時間でもラジオ感覚でご参加ください。お待ちしております。

日程:毎月1回 金曜日 15時30分~16時00分 30分レッスン  
7/16. 8/27. 9/17. 10/15. 11/19  
必要な物:お好みの飲み物

参加費:1回 550円(税込) お支払い方法:銀行振込み



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

お申し込みはこちらから  
前日まで申込み可能



TSUBOI

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。