

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

月に一回！私と一緒にドロイン (体幹トレーニング)しましょう！

ドロインは、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いましょう！楽しみにしています。

日程: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) 銀行振込み



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



お申し込みはこちらから
前日まで申込み可能

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

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。

2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

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。

日程:金曜日 2月5日、12日、19日、26日
8時20分～8時50分 30分レッスン



参加費:1回 550円(税込)

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

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 お気軽にお問い合わせ下さい。