

	月	火	水	木	金	土
9:30	月～金曜 9:30開館					土曜 10:00開館
10:00	10:00～10:30 (30) はじめてエアロ ▲	10:00～10:30 (30) バレトン ○	10:00～10:20 (20) ストレッチヨガ ○ 10:20～11:00 (40)	10:00～10:30(30) 健康体操 ▲	10:00～10:30(30) カラダ調整ヨガ ○	10:20～10:50 (30) かんたんエアロ ▲
10:30	10:30～11:00 (30) ヨガストレッチ ○	10:30～11:00 (30) 健康ストレッチ ○	ポルドブラ ○	10:30～11:00(30) 免疫アップヨガ ○	10:30～11:00 (30) ミニポールピラティス ○	10:50～11:20 (30) リラックスヨガ ○ 浅野
11:00	八木	加藤	藤田	宮川	川口	
13:30	○	13:30～13:50(20) ルーシーダットン ○ 13:50～14:30(40) バレトン ○	13:30～14:00 (30) 美脚・美尻 エクササイズ ○	13:30～14:00 (30) ポールDE 非対応 エクササイズ	★ひめトレポールなしでも行えます！	
14:00	14:00～14:20 (20) らくらくストレッチ 14:20～15:00 (40) やさしいヨガ ○	柿木	14:00～14:30 (30) 癒しの ヨガセラピー ○	14:00～14:25 (25) ポールリラックス 非対応	14:00～14:20(20) ひめトレ ★ ○ 14:20～15:00 (40) らくらくエアロ ▲	14:30～15:00 (30) コアエクササイズ ▲
14:30	藤丸		宮川		星野	15:00～15:30 (30) らくらくヨガ ○ 野口(多)
15:00	<div style="text-align: center;"> <p>2020年6月 『Zoom』を使った</p> <p>オンラインレッスン スケジュール</p> <p>どのコースの方も「全時間帯」でご参加いただけます！！</p> </div>					16時 閉館
15:30						18時 閉館

【Zoomを使ったオンラインレッスンの参加方法】

① レッスンを予約(当日予約可)。

☎ 0532-66-3332

② Zoomの『ミーティングへ参加』をクリック！ レッスン開始の10分前から繋がります。

※ミーティングID・パスワードが不明な会員様は、お手数ですがご予約の際ご確認ください。

● レッスン開始10分前からご本人様確認を行いますので、「ビデオあり」の設定でお願いします。

● カメラ機能がないパソコン等でご参加される方は、受付の際にスタッフへその旨お知らせください。

● レッスン中は「ビデオなし」の設定で参加可。

● レッスンが始まってからの参加はできません。

● レッスン開始直前やレッスン中に、「映像が見えない」「音声がかえらない」などの状況が起きた場合は対応致しかねます。また、参加料のご返金は致しかねます。

【参加料】 1回／500円

● 2本続きのレッスンへ続けてご参加可

● 6月のオンラインレッスン参加料は、クラブの利用料と併せて7月に清算 (上限 6,500円/月)

○ …… 音声聞きやすく、Zoomに向くレッスン

▲ …… 音声聞き取りづらいことがありますが、動きは見るすることができます

【準備するもの】

- パソコン・タブレット・スマートフォンのいずれか
- タオル
- お飲みもの