

～オンライン開催～

体の調子を整えるヨガ



ヨガ指導歴14年
延べ15000人指導実績

FTPピラティス国際ライセンス取得
インド中央政府公認ヴィヴェーカーナンダ
ヨーガ財団公認ヨーガセラピスト修了
骨盤矯正パーソナルトレーナー伝承者育成コース修了
ペルビック(骨盤)エクササイズマスター指導歴8年
顔ヨガ表情筋トレーナー6年

年齢を重ねる毎に不調のない健康美へ！
エイジレス美を叶える全カサポート

講師 佐藤麗子
顔ヨガ講師/骨盤矯正パーソナルトレーナー
ナオコボディワークス認定講師

料金：500円

日程：3月11日(土)

時間：13時～14時

運動したいけど、寒くて外に出れない方！
周りの目が気になる、先生に教わりたいけどこのご時世、
人に会いたくないなどなど・・・これから運動始める方も、
運動している方もどなたでもご参加お待ちしております。
カラダを動かしてリフレッシュしましょう！！

申込期間

令和5年 2月 15日(水) ～ 3月 5日(日)

申込方法

※詳しくは裏面を確認ください

プログラムサーチにご登録のうえ申込みください



〒982-0032(仙台市太白区富沢1丁目4番1号)

TEL 022-244-1111

カメイアリーナ仙台

KAMEI ARENA SENDAI (仙台市体育館)

WEB登録はこちら ホームページ

① 申込方法/決裁方法

● WEB登録の方

プログラムサーチ内でオンライン教室を選択後、

支払い方法をお選びください ※現地払い(現金)・クレジットカード

● 窓口登録の方

事前に窓口にお越しいただき登録・申込みのうえ、

お支払いいただきます ※現地払い(現金)のみ

② 教室参加までの流れ

1. ご入金確認後、オンライン教室への招待URLとパスワードを当日の朝9時にお送りします。
2. オンライン教室に参加される方は、ZOOMでのクラス参加方法を事前にご確認ください。
3. 当日、入室用URLからご参加ください。
4. 教室開始の約30分前から入室可能です。初めての方は余裕をもって入室してください。

《ZOOMを利用したオンライン教室への参加方法》

オンライン教室では「ZOOM」という、パソコンやスマートフォンなどでセミナーミーティングが出来るツールを使用して、リアルタイムでレッスンを行います。インターネット環境があれば、自宅で気軽にレッスンを楽しむことができます。面倒な会員登録は必要ありません。映像や音声が長時間続くと、4Gなどのモバイル回線はギガ数を消費することになりますので、Wi-Fi環境やギガ使い放題での参加をお勧めします。

パソコンからの参加	タブレット・スマートフォンからの参加
1. ホームページ内の右上にあるミーティングに“参加”するをクリック 2. 当日9時に送られてくるIDとパスワードを入力	★アプリのインストール 1. アプリから“参加”をタップ 2. 当日朝9時に送られてくるIDとパスワードを入力

ご準備ください

入室後
設定

「オーディオ」...インストラクションが聞こえるよう、ONの状態にしてください

「ビデオ」...自分の姿をカメラに映すことは必須ではありません。ご自身の練習や部屋の様子を講師や他の参加者に見せたくない場合はビデオをOFFにしてご参加ください。

「ミュート」...クラス中は必ずご自身のマイクをミュートにしてください。



・インターネット環境

(パソコン/タブレット/スマートフォン)

・Wi-Fi環境推奨

注意事項

※よく読んでからご参加ください

- ・周囲に物を置かないようにしてください。自己責任のもと安全に注意して行ってください。
- ・ライブ配信の特性上、個々のインターネット環境により配信がスムーズに行われな場合がございます。
- ・配信環境およびインターネット環境により画像や音声がかかる場合がございます。予めご了承ください。
- ・教室開始5分前までに入室をお願いします。遅れた場合、入室できない場合がございます。
- ・画面を通して、一人一人のポーズを細かく確認するのが難しい場合があります。
- ・教室入室用のパスワードや動画を他者に公開しないようお願いいたします。録音や録画はご遠慮ください。
- ・安全な教室運営のため、他の方への迷惑行為があった場合は退出をお願いする場合がございます。
- ・ご入金後の返金はできません。施設の都合で開催中止になった場合は料金をご返金いたします。