

リモートで全国に広げよう! 地域スポーツの輪

〈令和3年度スポーツ庁補助事業〉

おうちにいながらスタジオ気分が
味わえる、楽しいエクササイズを
現場から中継配信します。

リモート受講は**無料(先着100名様)**

徳島県の総合型クラブから、

リモートで全国をつなぎます!

自宅をスタジオに!!
パソコンやスマホで
どなたでも参加OK!



+



=

**オンラインレッスン
受講できます!**

【無料期間】

2021年9月1日(水)~2022年1月31日(月)

※祝日と年末年始(2021年12月29日~2022年1月4日)は休講です。



【Zoom設定】

ミーティングID:6268313646 パスワード:不要

※公民館の大画面などでサテライト受講歓迎ですが、
ZOOMの操作・設定は各自でお願いします。

【重要】とくしまアラートや施設閉鎖に伴い変更・中止の可能性あり。5分~10分程度時間短縮での開催となる場合があります。

YOGA

【日時】
第1・3火曜日
19:30~20:30

【講師】
〈JFヨーガ協会認定〉
霧 真美

【内容】
心と身体の
リラックスヨガ



ストレッチ体操

【日時】
第1・3・5木曜日
10:30~11:30

【講師】
西川 来夏

【内容】
ストレッチとポール
を使い、姿勢改善!



ボディメイク

【日時】
第2・4火曜日
19:30~20:30

【講師】
〈健康運動指導士〉
霧 真美

【内容】
筋トレ&簡単リズム
エクササイズ



ボディコンディショニング

【日時】
第2・4木曜日
10:30~11:30

【講師】
西川 来夏



主催



総合型地域スポーツクラブ
NPO法人 **海陽愛あいクラブ**
事務局 (海部公民館内3F)

〒775-0302
徳島県海部郡海陽町奥浦字新町44
tel 0884-73-3960

事務局営業時間
9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

海陽愛あいクラブ 検索



ホームページ



Zoomの参加方法

Zoomはデータ通信量軽く、通信が安定しやすいサービスです。
無料プランで快適に利用でき、比較的簡単に接続できます。
※初めての方は、開始15分前に入室してください。

【パソコンの方】

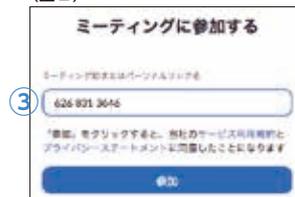
- ①「Zoom ミーティング」で検索し、アクセス
(<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>)
- ②ページ上部の「ミーティングに参加する」をクリック(図1)
- ③ミーティングID「6268313646」を入力し、「参加」をクリック(図2)
- ④初回のみアプリのダウンロードが開始されるので完了したら、
表示された手順に従ってパソコンにインストールする(図3)
- ⑤「ミーティングを起動」をクリック(図3)

※詳しくはZoomヘルプセンターをご覧ください(<https://support.zoom.us/hc/ja>)

(図1)



(図2)



※ウェブブラウザの種類やバージョンによって各図表示異なる場合があります。

(図3)



【スマホ・タブレットの方】

アプリ「ZOOM Cloud Meetings」をダウンロード
「ミーティングに参加」→「ミーティングID6268313646」



一般社団法人 NICE (鳴門市) の レッスンも無料で受講できます!

(ミーティングID: 2121217610)
パスワード: 不要



ハワイアンフラエクササイズ

【日時】
毎月第2・4木曜日
(※9月は第2・5木曜)
14:30~(約60分)

【期間】
2021年8月~2022年1月

【指導】
中山 真代
(わけべのりこフラススタジオ)



Zumba®

なるちゃんサークル
IN 阿南

【日時】
毎月最終土曜日 19:00~(約60分)

【期間】
2021年8月~2022年1月

【指導】
中山 元太
(協力)阿南市スポーツ振興課

