

スマホでも！部屋着でも！ 家族と一緒にウタって踊ろう



ファースト LIVEclass

ポイント



① 自宅がヨガスタジオに

オンライン環境があれば、自宅をはじめ、お好きな場所がスタジオに。各クラスは30分～40分、朝7時台～夜21時台まで。忙しい時も気軽にクラスが受けられます。

ポイント



② 信頼のクラスクオリティ

直接触れることのできないオンラインクラスだから、経験豊富なインストラクターが声で正しいポーズに導きます。

ポイント



③ インストラクターとつながる 双方向クラス

インストラクターが参加者とコミュニケーションをとりながらクラスをリード。クラスの様子を見ながら進めるので、はじめての方でも安心です。

画像はOFF設定もできるので、
インストラクターや他参加者から
見えないようにもできます！



はじめてでも安心の
ビギナークラスをはじめ、
「枕をミット代わりにしたほくボクササイズ」
など楽しさMAXのプログラムも開催。

クラスに必要なもの

●クラス中

- ・動きやすい服装
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給の飲料
- ・ヨガマット
- ・パソコンやスマートフォンなどの通信機器

小さな子供がいるので、なかなかスタジオには通えないのですが、これならまたヨガを習慣化できそうです。

●必要な環境設定

- ・オンライン通信環境
- ・ビデオ会議アプリ『ZOOM』
- ・**first@txto.jp**のメールを受信できる環境

動画と何が違うの？と思っていましたが、先生がクラスに合わせて時に褒めたり励ましたりしてくれるので、頑張れました。

voice

わからないところは先生に質問ができた、他の参加者の方の様子も見えるので、仲間がいる安心感がありました。

本格的なレッスンだけでなく、「ラジオ体操」や「枕をミット代わりにしたボクササイズ」など楽しく行えました！

会員の方だけでなく、ご家族の方も参加OK！
家族みんなで踊っちゃおう！さあ、みんなで楽しもう！

①予約する

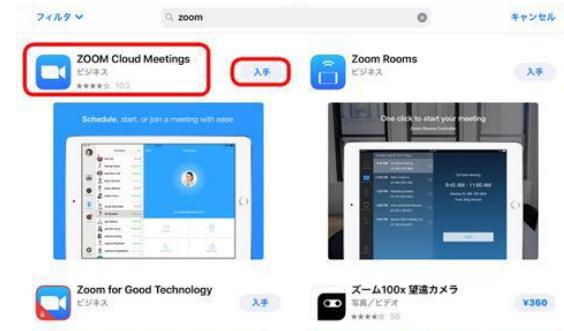
ファーストのホームページのレッスン予約画面より
オンラインレッスンを予約ください。

★オンライン予約はこちらから

<http://www.shonan-first.jp/reserve>

②『ZOOM』をインストールする

『ZOOM』（ビデオ会議アプリ）をパソコンまたはスマートフォンにダウンロードしてください。
iPad iPhoneの場合は[こちらからダウンロード](#)
Android端末の場合は[こちらからダウンロード](#)
PCはhttps://zoom.us/download#client_4meeting「ミーティング用ZOOMクライアント」をダウンロード



③入室してレッスンに参加する

レッスン開始5分前にIDとパスワードをメールいたしますのでそこからZOOMに入ってください、レッスンに参加。

Q: 自分の姿はほかの受講者から見えますか？

A: 初期設定はカメラOFFになっているため、他の受講者から見えません。カメラをONにされると、ほか受講者からご自身の姿が見えるようになります。

Q: 当日予約は可能ですか？

A: 空席のあるクラスは当日のご予約を承っています。クラス開始2時間前までご予約いただけます。

Q: クラスのキャンセル方法を教えてください。

A: **上記①のオンラインレッスン予約ページ**よりキャンセルを行ってください。キャンセルはクラス開始の2時間前までとなります。**予約一覧>詳細**で、キャンセルしたいクラスを選んで、キャンセル処理を実施してください。