

# おうち レッスン



## はじめよう!



あすぽでは、2020年4月からオンラインレッスンを始めました  
自宅から、PCやスマホ等を使って気軽に参加できるエクササイズ  
一緒に体を動かしてみませんか?

移動時間がないから  
家事の合間に参加  
できる♪

参加しやすいから、  
運動を続けられる!

自宅で参加できる  
から感染症の心配も  
ないね



参加者の声



### Lesson Program

**月曜 9:20~10:10**

スッキリンパ/増田智子先生

リンパの流れをよくする  
マッサージやストレッチ

**火曜 10:35~11:25**

DO!ヨガ/天野智美先生

運動量があり、気持ちよく  
汗をかけるヨガ

**水曜(夜) 20:10~21:00**

夜筋<sup>④</sup>~明日の為の筋トレ&ストレッチ~

/ささきともみ先生  
自重を使った筋トレと、安眠に  
つながる心地よいストレッチ

### ☆おうちにいながら気軽に参加できるオンラインレッスン☆

- ・ Web 会議システム「Zoom」を使用。パソコン、タブレットやスマホでご参加いただけます。
- ・ 事前に Zoom アプリのインストールが必要です。ご自分の姿を映さずに参加することもできます。
- ・ 参加ご希望の方は、レッスン前日までにメールにてご連絡下さい。接続先情報(URL)をお送りします。  
~Zoom の設定が分からない方は、可能な限りサポートしますのでお問い合わせ下さい~